

WWW.PAKSOCIETY.COM

کامیاب اشاعت کے مسلسل 7 سال

جشن آزادی کی مبارک

Special

ماہنامہ شیف

No.1 Cooking Magazine

پاکستان کا واحد ABC Certified کوکنگ میگزین
A Project of Jahangir Books



40

HEALTHY RECIPES



Budget Friendly

+

Low cal



Recipes



exclusive INTERVIEW



Mahira Khan

Celebs' corner



WWW.PAKSOCIETY.COM

Kausar

BANASPATI & COOKING OILS

کچھ خاص ہمارے کھانے میں



KausarCookingOils www.kausar.com.pk



WWW.PAKSOCIETY.COM

Kausar

BANASPATI & COOKING OILS

کچھ خاص ہمارے کھانے میں



www.Paksociety.com

 [KausarCookingOils](https://www.facebook.com/KausarCookingOils)

 www.kausar.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

Shangrila

شنگریلا یہاں ہے!
www.shangrila.com.pk

LAZZAT KAY NAYE CHASKAY





Poora Pakistan Raha Hai Bol Hashmi Ispaghool



Daily intake of
Hashmi Ispaghool - natural fiber helps

- ✓ regulate bowel movement
- ✓ maintain healthy blood sugar level
- ✓ lower cholesterol to promote heart health
- ✓ relief constipation to promote digestive health

Daily Lo Fit Raho

www.hashmisurma.com HashmiSince1794



THE PALACE

Located in the heart of Karachi at Shahrah-e-Faisal, we offer the ambiance and exclusivity of a completely royal experience.

From large gatherings to intimate get togethers, our team has the expertise to conceptualize, design, and deliver, guaranteeing that your events are the talk of town.

For details visit www.thepalace.pk or call 021-34312655.



ماہنامہ شیف Special

Vol-7 Issue-V August 2015

کچھ کہنا ہے پتہ

رمضان المبارک کی مصروفیات اور عید کی گہما گہمی کے بعد زندگی اپنے معمول پر آچکی ہے۔ وہی بھاگ دوڑ اور نفسا نفسی کا عالم ہے۔ صبح سے رات گئے تک، روزمرہ کا یہ معمول ضرور مشکل ہو جائے اگر مناسب غذا اور تفریح میسر نہ ہو۔ جدید دور میں یہ دونوں چیزیں ہی نایاب ہیں یا یوں کہہ لیں کہ وقت ہی میسر نہیں آتا۔

وقت کی کمی کے پیش نظر ہماری زیادہ سے زیادہ تفریح یہ ہوتی ہے کہ باہر سے کھانا کھا لیا جائے۔ اس میں کوئی قباحت بھی نہیں، لیکن گزشتہ دو ماہ میں فوڈ انسپشن کمیٹی نے جہاں کا بھی وزٹ کیا، وہاں کھانے پکانے کے حوالے سے انتظامات کو ناقص پایا۔ کہیں ایکسپائرڈ فوڈ تو کہیں گندگی کے ڈبیر۔۔۔ لمحہ فکریہ ہے کہ باہر کھانے پینے کا رجحان بہت زیادہ بڑھ چکا ہے، اس قدر کہ جہاں بھی جائیں وہاں لوگوں کا ہجوم دکھائی دیتا ہے۔ اس ضمن میں حکومتی سطح پر جو اقدامات ضروری ہیں وہ تو ہونے ہی چاہئیں۔ انفرادی طور پر بھی ہم پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ باہر کھیں جا کر کھانے سے پہلے اس جگہ کا اور خاص کر کچن کا معائنہ کر لیں اور خود کو وقت، پیسے اور سب سے بڑھ کر صحت کے ضیاع سے بچالیں۔

گھر میں صاف ستھرا، صحت مندانہ اور غذائیت سے بھرپور کھانا تیار کرنے کے لیے کہ جو باہر کے کھانے کے ذائقے کا نعم البدل بھی ہو، ہمارے کلنری ایکسپرس نے آپ کے لیے آسان، مزے دار اور کم وقت میں تیار ہونے والی ریسپیز مرتب کی ہیں جو موسم کے مزاج پر بھی عین پورا اترتی ہیں۔ مضامین میں دین و دنیا، آپ کی صحت، گھر گریہتی کے لیے رہنمائی کے ساتھ ساتھ سوشل میڈیا سے خبریں بھی دلچسپی کا مرکز رہیں گی۔

اس ماہ پاک سرزمین کو معرض وجود میں آئے اڑسٹھ برس ہو چکے۔ آج پاکستان دہشت گردی کے خلاف جس جنگ میں برسر پیکار ہے، اس میں کامیابی کے لیے دعا گو ہیں۔ مزید یہ کہ ہمارے آنے والے کل میں ہماری پاک سرزمین اقبال کے خواب اور قائد کے پیغام کی منہ بولتی تصویر ہو۔

آخری بات یہ کہ موسم برسات کی وجہ سے آج کل کھانے کے باسی ہونے کے علاوہ کئی طرح کی وبا میں پھوٹنے کا خدشہ بھی ہے۔ تازہ کھانا کھائیں اور صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھیں۔ جان ہے تو جہان ہے! اپنا اور اپنوں کا خیال رکھیں۔

عطیہ عباس

نگران اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز
مینجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز
ایڈیٹر : فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز
ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر
فوٹو گرافر : فیصل امیر علی
کمپوزر : انیلا اظہر
پروڈکشن ایچارج : شاہد شفیق
سپرینٹنڈنٹ : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر، شہزاد بٹ

مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755135

عروج نفیس، جاوید اقبال

کراچی : محمد رمضان : 0320-7755122

ناشر : نبیل نیاز

میگزین آفس : 89-ڈین پور روڈ، جی. او. آر. نزد جیل روڈ لاہور

+92-42-37420263-65

کراچی آفس : 31-سی میزنائن فلور، ایم-3، اے-22، ایسٹ سٹریٹ، فیزا ڈیفرنس کراچی۔

021-35383410

Düsseldorf Building, # 104,

Al Barsha I UAE.

Tel: +971 4-4475 920

UAE آفس
LifeStyle
PUBLISHING

ڈسٹری بیوٹرز

لاہور : 042-37220879 : اُردو بازار

0300-4009578 : سلطان نیوز ایجنسی

کراچی : 021-32765086 : اُردو بازار

021-32733755 : گلستان نیوز ایجنسی

0300-2680248 :

051-5774682 : اشرف بک ایجنسی

0333-5205014 :

091-2213525 : زرباغ خان نیوز ایجنسی

022-2780128 :

0322-3481676 : مہران نیوز ایجنسی

0333-8421027 :

053-3521020 :

081-2826741 : انصاری بک اسٹال



www.jbdpress.com

www.chefspecialmag.com

Facebook icon: Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan
please contact: info@jbdpress.com

Free Delivery

ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. _____ Expiry _____ Signature _____

Name (Mr/Mrs/Ms) _____

Address _____

www.Paksociety.com

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:

Circulation Manager
Chef Special
89, Dane Pur Road, GOR I, LHR, Pakistan,
Ph: 042-37420263-65

For Bank Transfer:
Account Title: Chef Special
Account # 1787-79000826-03
Habib Bank
Riwaz Garden Branch, Lahore Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

ULTRA!

®

SlimSmart

Reduce upto 1Kg Per Week

موٹاپے سے نجات
وزن میں 1 کلو فی ہفتہ تک کی



Go Natural.co.uk

INTRODUCTORY PRICE
Only
Rs. 460/-
30 TABLETS PACK

موٹاپا کون کون سے امراض کا باعث بنتا ہے؟

موٹاپا بہت سے جسمانی اور نفسیاتی امراض کا باعث بنتا ہے۔ فاضل چربی دل، جگر اور گردہ کے علاوہ وزن سہانے والے جوڑ شاکولہوں اور گٹھنوں پر بوجھ ڈال کر ان کو تار کارہ بنا دیتی ہے۔ موٹاپے کا شکار لوگ ایک صحت مند انسان کی نسبت امراض دل، ہائی بلڈ پریشر، شوگر (ڈیابٹس)، جوڑوں کے درد، گنیشیا، جگر اور پتہ کے امراض کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

سلم سمارٹ ٹیبلٹس کیسے کام کرتی ہے؟

سلم سمارٹ میں شامل گارسینیا (garcinia cambogia) میں موجود قدرتی عنصر (ہائیڈروکسی سٹرک ایسڈ HCA) انسانی جسم میں تھرموجنیسز (thermogenesis) کے عمل کو متحرک کرتا ہے۔ بدن میں موجود چربی تحلیل کر کے پانچانے کے راستے خارج کرتا ہے۔ بھوک کے عمل کو منظم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ قفل سیاہ کی طاقت و تھر مو جینک خصوصیات خصوصاً ان جگہوں سے بھی چربی زائل کرتی ہیں جو کسی بھی ورزش یا مشقت سے زائل نہیں کی جاسکتی۔ زعفران، ایلو ویرا، دارچینی، زیرہ سیاہ، لوگ، سفید زیرہ، سونف، لاکھا اور گرام بوٹی تو انائی بڑھاتے ہیں۔ جسم سے کوئیسٹرول اور چربی کو زائل کرنے کے ساتھ ساتھ نظام ہضم سے زہریلے اور فاسد مادوں کے اخراج میں موثر ہیں۔



100 Tablets Economy Pack: Rs. 1230/-

Helpline: 0300 8455517

عوامی
www.awami.com

Awami Laboratories For Trade Enquiries: Email: info@awami.com Phone: 042-37415954, Fax: 042-37463991

AVAILABLE AT:

CLINIX

Seryaid

FAZAL DIN S 24

CSH Pharma Group

24 HOURS MAHMOOD PHARMACY

LAHORE (FREE HOME DELIVERY): 042-37415954, 0300-8455517 LOHARI 0333-4368146, 0321-4179697 OTHER CITIES: ABBOTTABAD 0333-5035390 ATTOCK 0300-9716380 DI-KHAN 03449398281 FAISALABAD 0345-8440855 GUJRANWALA Bataia 0300-7424630 HANGU 03339671540 HAZRO 03005045192 MANGA MANDI 03334305303 MINGORA 03026724066 MIRPUR 03025697968 MULTAN 0333-6052499 MUZAFARGARH 03016968712 JHANG 7621631 KARACHI 35844517, 35242654 KOTLI 0300-5265836 MANDI BAHAUDIN 03217746464 MANSEHRA 03018176650 MARDAN 03018305326, 03005721435, 03459364485 MUZAFARABAD 03005250705 NOWSHEHRA 0300-5901388 PESHAWAR Saddar 03339599180 Hashinagar 2218483 University Rd 0333-9143728 Kuchi Bazar 0300-5995805 Sikandarpura 0300-5966821 Nimakmandi 0306-8199042 QUETTA Kirani Rd 0308-3764570, Saryab Rd 03458330096 RAWALPINDI 03335203553 RAWLAKOT 0332-5783972 SARGODHA 03477448177 SWABI 0333-9438567 SIALKOT 0315-8440826-7 TOBATEKSINGH 0302-5576576

فہرست

Vol-7 Issue-V August 2015



اداریہ	8
نفس	14
معاملاتِ رسول ﷺ	52
حکیم آغا کے مفید مشورے	54
Foods that Heal	56
Healthy Eating Habits	60
Hair Beauty and Care	62
Facebook	64
Brands کیا نام ہی کافی ہے؟	66
Wall Art	68

Recipes

کوکب	16
شیف مدھر	28
شیف أسامہ	36
شیف سنجیو	46
شیف ذاکر	70
شیف شازیہ	80
Recipes	94
حکیم عبدالغفار آغا	90



BAKE
PARLOR®



کچھ نیا بناتے ہیں

بیک پارلر کا ہے یہ کمال ---

پاستا کی وسیع وراثی

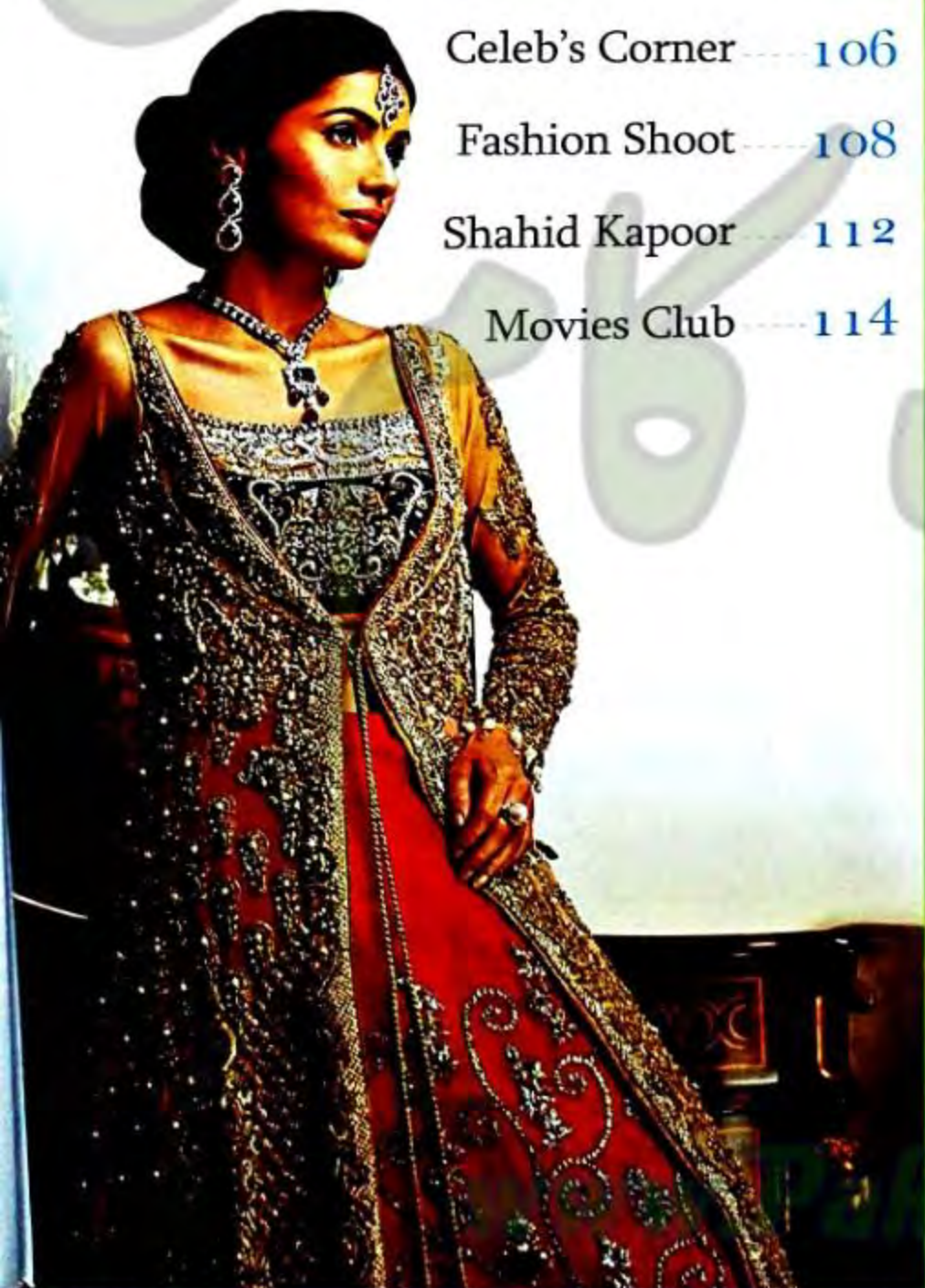
ٹوٹسٹیڈ میکرونی | پیپے میکرونی | فوسیلے میکرونی | بگے ایلبو میکرونی
لانگہ میکرونی | شیلے میکرونی | اسپائرل میکرونی | تہری کلر میکرونی
رائسہ میکرونی | ایلبو میکرونی | رنگینہ خوشبودار سوئیہ | کٹے سوئیہ
اسپیگھٹی | چائینیز ریبلہ ایگہ نوڈلز | لڑائیہ

STARCREST





Fashion & Showbiz

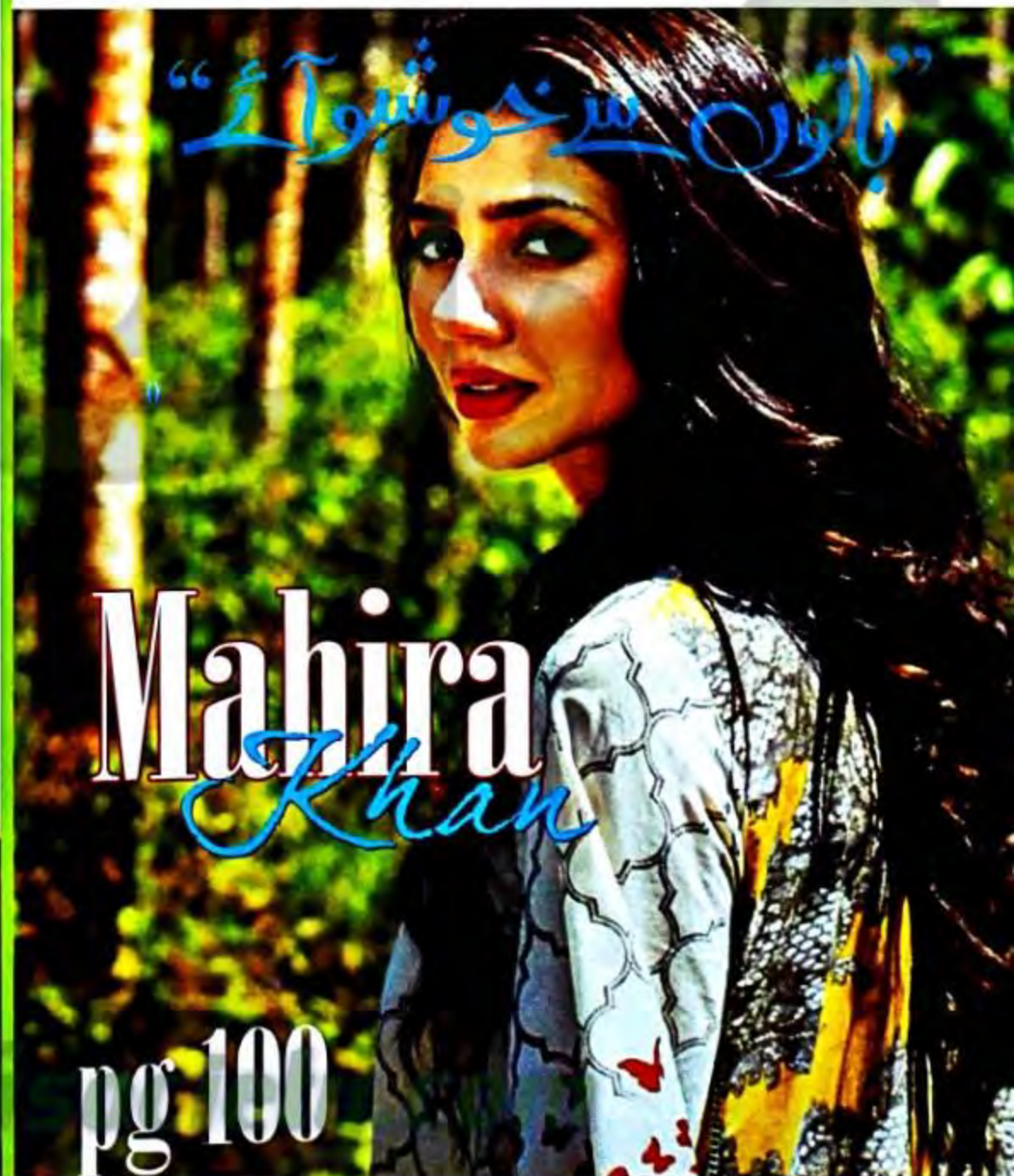


- Celeb's Corner 106
- Fashion Shoot 108
- Shahid Kapoor 112
- Movies Club 114



1 MONTHLY horoscope

- برج اسد 102
- اگست 2015 ناروکارڈز 104



”باہون میں خوشوائے“

Mahira Khan

pg 100

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور
- ✦ ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈفری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety

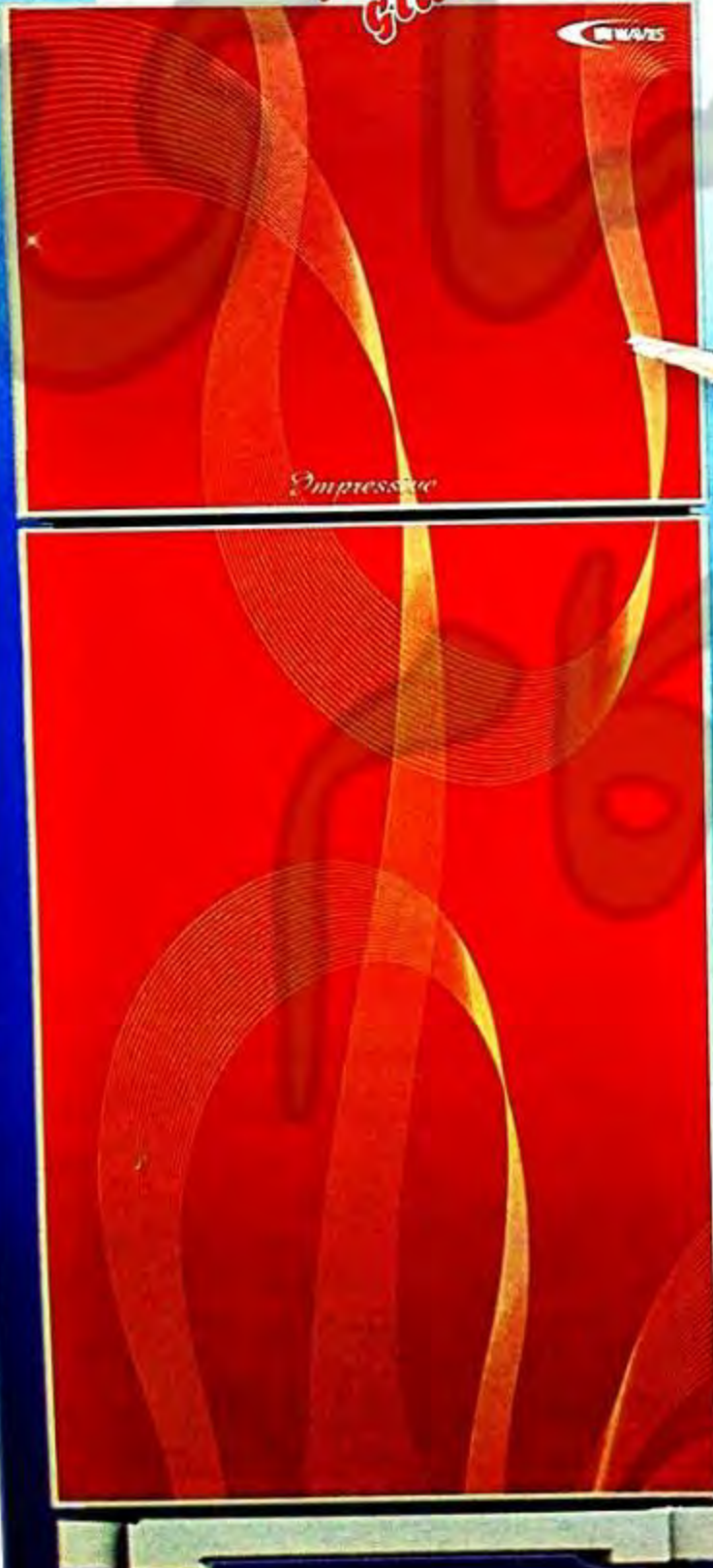
کول بینک کی خریداری، سب سے بڑی سمجھداری

لگا تار لوڈ شیڈنگ اور بڑھتی ہوئی بجلی کی قیمت نے جینا دشوار کر رکھا ہے۔ ایسے حالات سے نپٹنے کیلئے صرف ویوز کول بینک ہی ایک عقلمندانہ انتخاب ہے۔ جو بجلی کے بغیر چلے اور کھانے کی اشیاء کو لوڈ شیڈنگ میں بھی تروتازہ رکھے اور آپکو ذہنی سکون دے۔
کول بینک کو 4 گھنٹے چلائیں اور 20 گھنٹے بجلی بچائیں۔

Unbreakable
Glass Door

CoolBank®

ضرورتِ وقت



نام ہی کافی ہے



Technology Patent by Government of Pakistan.

لوح فقیہ

نفس

جب ہم خواہشات کے کنٹرول میں ہوتے ہیں تو یہ نفس امارہ ہے



سرفراز امیر شاہ

س: کچھ لوگ Text Messages, Emails میں "سلام" لکھتے ہیں، کیا یہ درست ہے؟

جواب: اسلام میں "سلام" کوئی لفظ نہیں۔ پورا لفظ "السلام علیکم" ہے۔ لفظ "سلام" غالباً یوں رواج پایا گیا کہ یہودی ملاقات کے وقت جو greeting word استعمال کرتے ہیں وہ "سلام" ہے۔ یورپی

ممالک میں چونکہ ایک دوسرے کے ساتھ میل جول بہت زیادہ ہوتا ہے، شاید یہ اسی کا اثر ہے کہ ان ممالک سے آنے والے Emails میں عموماً السلام علیکم کے بجائے "سلام" کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے جو کہ غیر اسلامی اور ناپسندیدہ ہے۔

بہتر یہی ہے کہ ہم ایک دوسرے سے ملاقات کے وقت "السلام علیکم" کہیں اور لکھتے ہوئے وقت کی کمی کے باعث اگر اس کو مختصر کرنا مقصود ہو تو اس انداز میں لکھ لیں۔ A.o.A.

سوال: نفس کیا ہے؟ نفس امارہ، نفس لوامہ، نفس راضی، نفس مطمئنہ سے کیا مراد ہے؟ کیا نفس لوامہ ہی کو نفس راضی بھی کہتے ہیں؟

جواب: اللہ نے قرآن پاک میں فرمایا کہ ہم نے ہر چیز کے جوڑے پیدا کیے..... یہ جوڑے کیا ہیں؟ ایک دوسرے کی ضد ہیں۔ جیسے جھوٹ اور سچ، دن اور رات، سردی اور گرمی۔ اسی طرح درختوں، جانوروں اور انسانوں میں نر اور مادہ ہیں۔ ان دونوں کے ملاپ سے جو چیز پیدا ہوتی ہے وہ چیزوں کو آگے بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ اسی طرح اللہ نے انسان کے اندر بھی دو چیزیں رکھی ہیں۔ ایک نیکی اور دوسری بدی۔

جب ہمارے اندر ایسی خواہشات پیدا ہوتی ہیں جو

ہمیں اور دوسری بدی۔

جب ہمارے اندر ایسی خواہشات پیدا ہوتی ہیں جو

ہمیں اور دوسری بدی۔

ہمیں بدی کے راستے کی طرف لے جاتی ہیں..... ایسے کاموں کی طرف لے جاتی ہیں جن کی وجہ سے ہم اللہ تعالیٰ سے دور ہو جاتے ہیں..... تو اس جذبہ کا نام "نفس امارہ" ہے۔

مثال کے طور پر نماز کا وقت ہے۔ ٹی وی پر میرا کوئی پسندیدہ پروگرام چل رہا ہے تو میں نماز موخر کر دیتا ہوں اور ٹی وی دیکھتا رہتا ہوں۔

اسی طرح ایک صاحب میرے پاس آ کر اپنی حاجت بیان کرتے ہیں اور میں جیب میں پیسے ہونے کے باوجود ان کو قرض نہیں دیتا..... اس خدشہ کے تحت کہ جانے یہ میری رقم مجھے واپس کریں گے بھی یا نہیں۔ یہ نفس ہے۔ ہر وہ چیز جو نیک کاموں سے اور اللہ سے دور کر دے اور گناہوں پر اکسائے، وہ نفس ہے۔

جب ہم اپنی منہ زور خواہشات کے غلام بن کر رہ جاتے ہیں۔ خواہشات ہمارے کنٹرول میں نہیں بلکہ ہم خواہشات کے کنٹرول میں

ہوتے ہیں..... تو یہ نفس امارہ ہے۔

کم و بیش ہر انسان کا نفس ابتدائی طور پر نفس امارہ ہی ہوتا ہے لیکن جب ہم اللہ کے احکامات جان لینے کے بعد اس خوف میں مبتلا ہوتے ہیں کہ رب تعالیٰ بے حد طاقت ور ہے..... بے حد رحیم و کریم ہونے کے ساتھ وہ قہار بھی ہے اور ہمارے غلط اعمال پر روز قیامت باز پرس کرے گا اور ہمیں سزا دے گا تو یہ خوف طاری ہونے کے بعد ہم اللہ کے منع کردہ کاموں سے اجتناب کرنے لگتے ہیں اور اس کے تلقین کردہ احکامات کی پیروی کرنے لگتے ہیں..... یوں ہمارا نفس نفس امارہ سے نفس لوامہ میں بدل جاتا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں ہم نے اپنے نفس کو سدھارنا ہوتا ہے۔ ہم نفس کے کنٹرول میں نہیں بلکہ نفس ہمارے کنٹرول میں ہوتا ہے۔ یہاں پہنچ کر گناہ آزرہ اور نیکی سرور کرنے لگتی ہے۔ نفس لوامہ کو نفس راضی بھی کہا

ہو جاتا ہے اور اگر کسی کو اللہ نے یہ توفیق بخش دی کہ وہ شخص اللہ کے عشق میں مبتلا ہو گیا اور اس عشق کے ذریعے سے وہ اس کوشش میں رہنے لگا کہ میں اپنے رب کو راضی کر لوں، اس کو اپنا محبوب بنا لوں تاکہ وہ مجھے اپنا محبوب بنا لے۔ کیوں کہ عشق کے کتب کا دستور نرالا ہے..... وہاں اگر یہ چاہوں کہ رب مجھے اپنا محبوب بنا لے، مجھے اپنا دوست بنا لے تو پہلے مجھے اسے اپنا محبوب اور دوست بنانا ہوگا..... مجھے اللہ سے عشق کرنا ہوگا..... تب اس کے جواب میں اللہ مجھ سے عشق کرے گا۔ تو یوں رب تعالیٰ کی محبت اور دوستی پانے کے لیے انسان اس کے عشق میں مبتلا ہوتا ہے۔ وہ ہر لمحہ رب کو خوش کرنے کی دھن میں رہتا ہے اور رب کو خوش کرنے کا طریقہ کیا ہے؟ وہ طریقہ یہ ہے کہ اس کے محبوب ﷺ کی سنت کی پیروی کر لی جائے اور جب کوئی شخص آپ ﷺ کی سنت کی مکمل پیروی کرے گا تو اللہ کا محبوب ہو جائے گا۔ تب اس انسان کی تمام خواہشات، ارادے اور ضروریات رب کے ارادوں اور مرضی کے تابع ہو جائیں گی۔ رب کی طرف سے جو کچھ بھی آئے گا، اسے وہ خوش دلی سے قبول کر لے گا۔

سوال: سعودی اور چند دیگر معاشروں میں ہاتھوں پر بوسہ دیا جاتا ہے، کیا یہ درست ہے؟

جواب: مختلف معاشروں کی مختلف روایات ہوتی ہیں جیسے کچھ ممالک میں بزرگوں کے ہاتھوں پر بوسہ دینے کی روایت ہے..... بزرگ بہ لحاظ عمر، رتبہ اور رشتہ ہو سکتا ہے۔ جیسے ایران میں والد سے ملاقات کے وقت اولاد ان کے ہاتھوں کو بوسہ دیتی ہے۔

سوال: کیا یہ درست ہے؟

جواب: مختلف معاشروں کی مختلف روایات ہوتی ہیں جیسے کچھ ممالک میں بزرگوں کے ہاتھوں پر بوسہ دینے کی روایت ہے..... بزرگ بہ لحاظ عمر، رتبہ اور رشتہ ہو سکتا ہے۔ جیسے ایران میں والد سے ملاقات کے وقت اولاد ان کے ہاتھوں کو بوسہ دیتی ہے۔



سلسلہ

جاتا ہے اور اگر کسی کو اللہ نے یہ توفیق بخش دی کہ وہ شخص اللہ کے عشق میں مبتلا ہو گیا اور اس عشق کے ذریعے سے وہ اس کوشش میں رہنے لگا کہ میں اپنے رب کو راضی کر لوں، اس کو اپنا محبوب بنا لوں تاکہ وہ مجھے اپنا محبوب بنا لے۔ کیوں کہ عشق کے کتب کا دستور نرالا ہے..... وہاں اگر یہ چاہوں کہ رب مجھے اپنا محبوب بنا لے، مجھے اپنا دوست بنا لے تو پہلے مجھے اسے اپنا محبوب اور دوست بنانا ہوگا..... مجھے اللہ سے عشق کرنا ہوگا..... تب اس کے جواب میں اللہ مجھ سے عشق کرے گا۔ تو یوں رب تعالیٰ کی محبت اور دوستی پانے کے لیے انسان اس کے عشق میں مبتلا ہوتا ہے۔ وہ ہر لمحہ رب کو خوش کرنے کی دھن میں رہتا ہے اور رب کو خوش کرنے کا طریقہ کیا ہے؟ وہ طریقہ یہ ہے کہ اس کے محبوب ﷺ کی سنت کی پیروی کر لی جائے اور جب کوئی شخص آپ ﷺ کی سنت کی مکمل پیروی کرے گا تو اللہ کا محبوب ہو جائے گا۔ تب اس انسان کی تمام خواہشات، ارادے اور ضروریات رب کے ارادوں اور مرضی کے تابع ہو جائیں گی۔ رب کی طرف سے جو کچھ بھی آئے گا، اسے وہ خوش دلی سے قبول کر لے گا۔

جب کوئی شخص آپ ﷺ کی سنت کی مکمل پیروی کرے گا تو اللہ کا محبوب ہو جائے گا

سوال: سعودی اور چند دیگر معاشروں میں ہاتھوں پر بوسہ دیا جاتا ہے، کیا یہ درست ہے؟

جواب: مختلف معاشروں کی مختلف روایات ہوتی ہیں جیسے کچھ ممالک میں بزرگوں کے ہاتھوں پر بوسہ دینے کی روایت ہے..... بزرگ بہ لحاظ عمر، رتبہ اور رشتہ ہو سکتا ہے۔ جیسے ایران میں والد سے ملاقات کے وقت اولاد ان کے ہاتھوں کو بوسہ دیتی ہے۔

سوال: کیا یہ درست ہے؟

جواب: مختلف معاشروں کی مختلف روایات ہوتی ہیں جیسے کچھ ممالک میں بزرگوں کے ہاتھوں پر بوسہ دینے کی روایت ہے..... بزرگ بہ لحاظ عمر، رتبہ اور رشتہ ہو سکتا ہے۔ جیسے ایران میں والد سے ملاقات کے وقت اولاد ان کے ہاتھوں کو بوسہ دیتی ہے۔

سوال: کیا یہ درست ہے؟

جواب: مختلف معاشروں کی مختلف روایات ہوتی ہیں جیسے کچھ ممالک میں بزرگوں کے ہاتھوں پر بوسہ دینے کی روایت ہے..... بزرگ بہ لحاظ عمر، رتبہ اور رشتہ ہو سکتا ہے۔ جیسے ایران میں والد سے ملاقات کے وقت اولاد ان کے ہاتھوں کو بوسہ دیتی ہے۔



Happy Independence Day



Olive 280ml

Delight Ice Cream Cup

Tulip 280ml Goblet

Euro 300ml

Avon 280ml

NOVA... The Wise Choice

A vast range of glasses, goblets, colored goblets ice cream cups and jugs.





Special
کوکب



گرلڈفش سینڈویچ

ترکیب

- فیش کوئٹک، کالی مرچ پاؤڈر، لہسن ادراک پیسٹ، لیموں کارس اور سویا سوس لگا کر تین گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب آئل لگا کر گرل کریں اور چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔
- **DAWN** بریڈ سلاؤس پر آئس برگ رکھ کر فیش کی تہ لگائیں پھر دوسرا **DAWN** سلاؤس رکھ کر مایونیز کی تہ لگائیں پھر چیز سلاؤس رکھیں اور فیش کی تہ لگا کر تیسرا **DAWN** سلاؤس رکھ دیں۔
- درمیان سے کاٹ کر فرینچ فرائز کے ساتھ سرو کریں۔

2 عدد :	فیش قلمے (بون لیس)
1 عدد :	چیز سلاؤس
3 سلاؤسز (نوٹ کر کے کنارے کاٹ دیں) :	بریڈ سلاؤس
3 کھانے کے چمچ :	مایونیز
1/2 چائے کا چمچ :	نمک
1/2 چائے کا چمچ :	کالی مرچ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ :	لہسن ادراک پیسٹ
1 چائے کا چمچ :	لیموں کارس
1 چائے کا چمچ :	سویا سوس
چند پتے :	آئس برگ
فرانگ کے لیے :	آئل



Packed with
Proteins

Full of
Vitamins

Enriched with
Calcium

Iron
strength



dawnbread Like us on f
www.dawnbread.com



DAWN
BREAD



DAWN AUR Blue Band
PERFECT GROWTH PARTNERS



Vitamin
Enriched Bread

- Packed with Proteins
- Full of Vitamins
- Enriched with Calcium
- Iron strength

dawnbread Like us on www.dawnbread.com



Special
کوکب



نگٹس وِڈ گرلڈ ویجی ٹیبلز

اجزاء

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1 پیکٹ : | نگٹس |
| فرائنگ کے لیے : | آئل |
| سرونگ کے لیے : | چلی سوس |
| 3-4 عدد : | سلاد پتا |
| 1 عدد (سائس) : | ویجی ٹیبلز کے لیے |
| 1 عدد (سائس) : | آلو |
| 1 عدد (سائس) : | گاجر |
| 1 عدد (سائس) : | بیٹن |
| 1 کھانے کا چمچ : | سرکہ |
| 2 کھانے کے چمچ : | کھن |
| حسب ذائقہ : | نمک |
| حسب ذائقہ : | کالی مرچ پاؤڈر |

ترکیب

- سزیوں کے تمام اجزاء کس کریں۔
- پھر گرل پین میں گرل کر لیں۔
- آئل گرم کر کے نگٹس فرائی کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں سلاد پتا بچھائیں۔
- اوپر نگٹس اور سائیزڈ پیرگرلڈ ویجی ٹیبلز رکھیں۔
- چلی سوس کے ساتھ سرو کریں۔



Friendship is all about sharing
Happy Friendship Day



www.dawnfrozenfoods.com  /dawnfoods  @dawnfoodspk



Special
کوکب

ونیلہ کپ کیکس

اجزاء

انڈا	: 2 کپ	میدہ	
ونیلہ ایکسٹریکٹ	: 1 کپ	کھن	
ٹاپنگ کے لیے	: 1 کپ	چینی	
ونیلہ فروسٹنگ	: 3/4 کپ	دودھ	
1 کھانے کا چمچ	: 1 کپ	بیکنگ پاؤڈر	
چینی	: 1/2 کپ	نمک	

ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- کپ کیکس میں کوفوئل پیپر سے لائن کر لیں۔
- باؤل میں میڈہ، بیکنگ پاؤڈر اور نمک کس کریں۔
- الیکٹرک کسر میں کھن اور چینی کو اکٹھا کس کریں۔
- اب ایک ایک کر کے انڈا شامل کریں اور بیٹ کرتے جائیں۔
- دودھ، ونیلہ ایکسٹریکٹ اور میڈہ کا آمیزہ بھی شامل کر کے کس کر لیں۔
- تیار ڈوکوپ کیکس میں ڈالیں اور تقریباً 20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر دائرہ پر رکھ کر ٹھنڈا کریں۔
- فروسٹنگ سے ٹاپنگ کر کے اوپر چینی چھڑک کر سرو کریں۔

چکن مصالحہ بریانی

اجزاء

چاول	: 3 پاؤ (2 کئی رکھ کر بال لیں)
چکن ڈرم اسکلکس	: 1 کلو
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
گٹی سرخ مرچ	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	: 2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوڑا)	: 3 کھانے کے چمچ
پیاز	: 2 عدد (چوڑا)
ٹماٹر	: 3 عدد (چوڑا)
ہری مرچ	: 2-3 عدد (چوڑا)
دہی	: 1/2 کپ
فرائیڈ پیاز	: 1/4 کپ
زرده رنگ	: چکنی بھر (تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)
زعفران	: چکنی بھر (تھوڑے سے دودھ میں گھول لیں)
آئل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- آئل گرم کر کے پیاز ہلکا فرائی کریں۔
- پھر ادرک لہسن پیسٹ اور ثابت گرم مصالحہ شامل کر دیں۔
- اب چکن ڈرم اسکلکس، نمک، زیرہ، گٹی سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر، ہری مرچ اور ٹماٹر شامل کر کے بھونیں۔ یہاں تک کہ چکن گل جائے۔
- تھوڑی دیر بعد دہی ڈال کر مزید بھونیں۔
- پین میں چاولوں کی تہ لگا کر چکن بچھائیں اور پھر مزید ایک تہ لگا دیں۔
- آخر میں ہرا دھنیا، فرائیڈ پیاز، زرده رنگ اور زعفران ڈال کر دم لگا دیں۔
- دہی کے رائے اور فریش سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

ہلدی کا کھانوں میں باقاعدہ استعمال جگر کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔



کریمی مینگو پڈنگ

Special
کوکب



اجزاء

مینگو پڈنگ	: 1 پیٹ
بیوی کریم	: 1 کپ (مٹھی)
دودھ (آبلا ہوا)	: 2 کپ (مٹھا)
کوکیز	: 2 کپ
چینی	: 3 کھانے کے چمچ
دارچینی پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
کیلا	: 2 عدد (سائز)

ترکیب

- مینگو پڈنگ پاؤڈر کو دودھ میں ڈال کر خوب مکس کریں۔ اس میں کوئی گھٹلی نہ رہے۔ پھر 15 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- کریم اور چینی کو الیکٹریک بیٹر میں اچھی طرح بیٹ کریں کہ فوم بننے لگے۔
- سرونگ باؤل میں پہلے 2-3 کوکیز رکھیں۔ پھر کیلے کے سلائز رکھیں۔
- اوپر دو چمچ کریم اور پھر مینگو پڈنگ ڈالیں۔
- یہی لیئرنگ باؤل پورا ہو جانے تک دہرائیں۔
- اوپر دارچینی پاؤڈر چھڑک کر ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

NOVA®
GLASSWARE

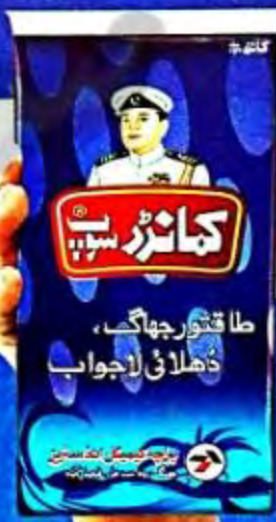


کیڑوں میں زندگی جگائے



کمانڈر سپریم

گھر گھر کمانڈر



- ہاتھوں کے لئے بالکل محفوظ
- کیڑوں کے رنگ رکھے برقرار
- بہترین صفائی جو کیڑوں کو بنائے اُجلا
- بار بار ڈھلائی کے باوجود کیڑے رہیں بالکل نئے



پراچہ کیمیکل انڈسٹریز
فیصل آباد، پاکستان





ہریالی بوٹی

اجزاء

1/2 کلو : بون لیس چکن کیوبز
2 کھانے کے چمچ : آئل
2 کھانے کے چمچ : لیموں کارس

میری نیشن کے لیے

1/3 کپ : دہی
1 کھانے کا چمچ : ہرا دھنیا (مٹا ہوا)
1 کھانے کا چمچ : پودینہ (مٹا ہوا)
1 کھانے کا چمچ : اٹلی کا پانی
1/2 کھانے کا چمچ : ہری مرچ (مٹی ہوئی)
1/2 کھانے کا چمچ : زیرہ (مٹا ہوا)
حسب ضرورت : ڈون اسکورز
حسب ذائقہ : نمک
حسب ذائقہ : مٹی کالی مرچ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء دہی سمیت باؤل میں مکس کر لیں۔ دہی میں تمام اجزاء یکجا ہو جائیں تو اس میں چکن شامل کر دیں۔
- 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب اسکورز میں پروکریپلے سے گرم گرل میں 8-6 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔
- اس دوران آئل سے برش کرتے رہیں۔
- تیار ہونے پر لیموں کارس چھڑک کر سرو کریں۔

پودینے کا باقاعدہ استعمال دے کے مریضوں کے لیے نہایت کارآمد ہے۔



شان

شان بناپتی - کوئنگ آئل

شان میں پکائیے شان سے کھائیے

شان بناپتی اور کوئنگ آئل آپ کی فیملی کو 33 سال سے صحت بخش زندگی کا اعلیٰ معیار پیش کر رہے ہیں اور آپ کے کھانوں کی غذائیت اور لذت کو دو بالا کر رہے ہیں۔ شان بناپتی اور کوئنگ آئل پر آپ کا برسوں کا اعتماد ہی ہمارا اعزاز ہے۔

ISO 9001-2008 Certified Company Product certified by P.S.Q.C.A



100% PURE
SHAN
ESTD. 1982



www.Paksociety.com

محبوب انڈسٹریز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

125-A، ماسٹر روڈ، گلبرگ-II، لاہور۔ فون: 111-117-426، www.shanghee.com



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



چکن اچاری

Special
کوکب



ترکیب

- چکن پر میری نیشن کے تمام اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- لیموں کے رس میں ٹماٹر اور پیاز کے سلائسز مکس کریں۔ نمک اور کالی مرچ بھی مکس کر دیں۔
- چکن کو میری نیشن سمیت 3 کھانے کے چمچ آئل میں ساتے کریں۔
- تھوڑا گل جائے تو آئل سمیت بیکنگ پیپ میں ڈال کر 180°C پر گرم اوون میں 15-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- اس دوران برش کی مدد سے میری نیشن اوپر لگاتے رہیں۔
- سرونگ پلیٹ میں ٹماٹر کے سلائسز، پیاز کے رنجز اور انگور ڈالیں۔
- اوپر تیار چکن رکھیں۔ ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

میری نیشن کے لیے

- 1/8 چائے کا چمچ : گٹی سرخ مرچ
- 1/8 چائے کا چمچ : کٹی کالی مرچ
- 1/8 چائے کا چمچ : گٹا زیرہ
- 1/8 چائے کا چمچ : رائی دانہ (ٹٹا ہوا)
- 1/8 چائے کا چمچ : سوکھا دھنیا (ٹٹا ہوا)
- 1/2 کھانے کا چمچ : پودینہ (ٹٹا ہوا)
- 1/2 کھانے کا چمچ : سرکہ
- حسب ذائقہ : نمک

اجزاء

- چکن لیگ پیسز : 2 عدد
- پیاز : 1 عدد (رنجز)
- ٹماٹر : 1 عدد (سلائسز)
- انگور : چند عدد
- لیموں کارس : 2 کھانے کے چمچ
- گٹی کالی مرچ : 2 چمکی
- نمک : 2 چمکی
- حسب ضرورت
- گارنشنگ کے لیے : ہرا دھنیا (پتے)

Free Delivery
Available
NOW

Chef
KOKAB'S
All-Time Favourite Recipes





WWW.PAKSOCIETY.COM

Inspired by Nature

گچ جیسے

کافی

انک

صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مُشکل نہیں

دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... بنا رنگ اڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

Brighto
PAINTS

f brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



شيف مدھر Special



NOVA®
GLASSWARE

کوکونٹ کولر

اجزاء

پائے اپیل جوس	: 1 کپ
گریپ فروٹ جوس	: 1 کپ
کوکونٹ کریم	: 3 کھانے کے چمچ
برف (مٹی ہوئی)	: حسب ضرورت
کوکونٹ پاؤڈر	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پائے اپیل جوس، گریپ فروٹ جوس اور کوکونٹ کریم بلینڈ کر لیں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- کوکونٹ پاؤڈر سے سجا کر سرو کریں۔



سوس ایک رولز

اجزاء

فلنگ کے لیے	انڈے : 2 عدد
قیمہ : 1/2 کلو	دودھ : 1 کپ
ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ	پانی : 1/2 کپ
لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ	میدہ : 2 کپ
کالی مرچ پاؤڈر : 1/2 کھانے کا چمچ	اجینو موتو : 1/2 چائے کا چمچ
سویا سوس : 2 کھانے کے چمچ	نمک : حسب ذائقہ
انڈا : 1 عدد (پھینٹ لیں)	آئل : حسب ضرورت
نمک : حسب ذائقہ	
آئل : حسب ضرورت	

ترکیب

- قیمے میں ادرک، لہسن پیسٹ، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔
- جب قیمہ گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو آئل ڈال کر بھون لیں۔
- آخر میں سویا سوس کس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- آئل کے علاوہ ایک رولز کے تمام اجزاء کو اچھی طرح کس کر کے بیٹر تیار کریں۔
- نان اسٹک پن پر تھوڑا سا آئل لگا کر 1 کھانے کا چمچ یہ بیٹر ڈالیں اور پین میں پھیلا دیں۔ دونوں سائڈز سے پکا کر پین کیک تیار کر لیں۔
- پین کیک کے اندر قیمے کی فلینگ کریں اور رول کر کے انڈے سے برش کریں۔
- پھر گرم آئل میں شیلو فرائی کریں۔
- تمام رولز اسی طرح تیار کر لیں۔
- تیار ہونے پر ٹھانڈے سوس اور سائے و بیجی ٹیمپلو کے ساتھ سرو کریں۔





شیف مدھر Special



اجزاء

1 کلو :	چکن لیگ پیسز
1 چائے کا چمچ :	نمک
1 چائے کا چمچ :	گٹی کالی مرچ
1 چائے کا چمچ :	گارلک پاؤڈر
1 چائے کا چمچ :	پیپر یکا پاؤڈر
½ چائے کا چمچ :	ڈرائی اور یگانو
½ چائے کا چمچ :	زیرہ
½ چائے کا چمچ :	ریڈ چلی فلیکس
1 کھانے کا چمچ :	لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ :	ورچیسٹر شائرسوس
2 کھانے کے چمچ :	مسٹرڈ پیسٹ
3 کھانے کے چمچ :	آئل
½ کپ :	سرکہ
2 ٹہنیاں (بڑے) :	روز میری
2 عدد (بڑے کیوبز) :	آلو
1 عدد (بڑے کیوبز) :	پیاز
1 عدد (کیوبز) :	سرخ شملہ مرچ
4 عدد (کیوبز) :	گاجر
2 عدد (کیوبز) :	سیلری
4-5 عدد (درمیان سے کاٹ لیں) :	لیموں
گارنشنگ کے لیے :	ہر ادھنیا

بریڈ چکن ویچی ٹیبلز

ترکیب

- تمام مصالحہ جات تھوڑی تھوڑی مقدار میں الگ کر لیں۔
- اودن کو 450° F پر گرم کر لیں۔
- Dutch Oven کو آئل سے برش کر کے دو منٹ کے لیے گرم کریں۔
- چکن پر نمک، گٹی کالی مرچ، سرکہ، روز میری، گارلک پاؤڈر، پیپر یکا پاؤڈر، زیرہ، اور یگانو، لہسن پیسٹ اور چلی فلیکس لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب مسٹرڈ پیسٹ اور ورجیسٹر شائرسوس مکس کر کے چکن پر لگا دیں۔
- Dutch oven میں پہلے سبزیوں کی تہ لگائیں۔ اوپر الگ کیے گئے مصالحے چھڑک دیں۔ اوپر چکن رکھیں۔
- اب اسے اودن میں رکھ کر تقریباً ایک گھنٹے کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔



Tomato Sauces



Salman Corporation (Pvt.) Ltd.

42 Lehtrar Road, P.O. Tarlai, Islamabad, Pakistan. Ph: (+92 51) 224-1291, 224-1370, 8433031 - 32
Fax: (+92 51) 224-1738, E-Mail: customercare@salmans.co, Website: www.salmancorp.com





چکن سیلڈ سینڈویچ

ترکیب

- چکن میں حسب ضرورت پانی ڈال کر اُبالیں۔
- گل جائے تو نکال کر اس میں سیلری، انگور، بادام، خشخاش، نمک، اجوائن اور گئی کالی مرچ ڈال دیں۔
- 1 کپ مایونیز بھی ڈال کر مکس کر لیں۔
- بریڈ سلائسز کے کنارے کاٹ کر بقیہ مایونیز سے برش کریں۔
- اب تیار چکن ایک سلائس پر پھیلا کر دوسرا سلائس اوپر رکھ دیں۔
- درمیان سے کاٹ لیں۔
- تمام سینڈویچ اسی طرح تیار کر لیں۔

اجزاء

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1/2 کلو (چھوٹے کیوبز) | : بون لیس چکن بریسٹ |
| 2 کپ | : مایونیز |
| 1/3 کپ | : سیلری (چوڑے) |
| 1 کپ (چوڑے) | : انگور (غیر جگ کے) |
| 1/4 کپ (سلائسز) | : بادام (روست کیے ہوئے) |
| 1/4 چائے کا چمچ | : نمک |
| 1/4 چائے کا چمچ | : گئی کالی مرچ |
| 2 کھانے کے چمچ | : خشخاش |
| 1/2 چائے کا چمچ | : گئی اجوائن |
| : حسب ضرورت | : سینڈویچ بریڈ (سلائسز) |

چکن کو اُبالنے کے بجائے نمک، مرچ پاؤڈر لگا کر گرل یا فرائی بھی کر سکتے ہیں



60 Years **Majestic** Trust With Improved Quality ...

CHEF®

THE SECRET BEHIND FAST COOKING



MIRROR **Polish**
Metal Finish Set



PRESSURE
COOKER

GIFT SET **15** Piece
Non Stick Range



Available at
Hyperstar



Raja Sahib
SHOPPING MALL



AVAILABLE AT ALL LEADING STORES

C.G.FACTORIES (WZD) (PVT) LTD. G.T.ROAD, WAZIRABAD-PAKISTAN.

Tel: +92 - 55 - 6601205, 6601305, Fax: +92 - 55 - 6600028

E-mail : info@majesticchef.com

Web : www.majesticchef.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



بیف فحیتا سیلڈ

اجزاء

1½ پاؤ (کیوز)	: بون لیس بیف
1 عدد (سلاٹز)	: شملہ مرچ
1 عدد (سلاٹز)	: ٹماٹر
¼ کپ	: فرائیڈ پیاز
چند عدد	: بے بی اسٹیچ (پتے)
100 گرام (کس کر لیں)	: فینا چیز
1 کھانے کا چمچ	: سرکہ
2 کھانے کے چمچ	: لیموں کارس
3 کھانے کے چمچ	: آئل
حسب ضرورت (کاٹ لیں)	: سیلڈ لیوز
حسب ذائقہ	: نمک
حسب ذائقہ	: کالی مرچ پاؤڈر

ترکیب

- بیف پرنک، کالی مرچ پاؤڈر اور لیموں کارس لگا کر دس منٹ کے لیے رکھیں۔
- باربی کیو گرل کو ہائی ٹمبریچر پر گرم کر لیں۔
- بیف کیوبز کو آئل سے برش کر کے دونوں طرف سے گرل کریں۔
- بیکنگ پین میں باقی اجزاء مکس کریں۔
- اوپر بیف کیوبز رکھیں۔
- اب پہلے سے 120°C پر گرم اوون میں 5-7 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- نکال کر فریش سرو کریں۔

ٹماٹر کے سلاٹز چہرے پر نرمی سے ملنے سے جلد کے داغ دھبے دور ہوتے اور جلد نکھر جاتی ہے۔





Additional Vitamin E



پرائم کا وعدہ صحت بخش اعلیٰ



Prime Banaspati is produced from selected & prime quality vegetable oils. It is prepared and packed under strict supervision, in scientific & hygienic conditions & in compliance with international standards of quality control. Prime Banaspati melts at body temperature for easy digestion

Ingredients

- Palm Oil / Olien, CSO, SFO, SBO
- Vitamin A 33 iu/g
- Vitamin D 2.6 iu/g
- Vitamin E 60 iu/kg

PRIME OIL & GHEE MILLS

G.T. Road, Gujranwala. Ph: 055-3261000, 3262000, 3263000, 3264000, Fax: 055-3263100
E-mail: primebanaspati@gr.paknet.com.pk Website: www.primebanaspati.com





شیف اسامہ Special

چکن کیسروں

اجزاء

چکن	: 1 کلو	فریش روز میری (چوڑا):	: 1 کھانے کا چمچ
ہر ادھنیا (چوڑا)	: 1 کھانے کا چمچ	ٹماٹر	: 3 عدد (چوڑا)
آنا	: 2 کھانے کے چمچ	چکن اسٹاک	: 1 کپ
آئل	: حسب ضرورت	سفید پننے (اُبلے ہوئے)	: 1 کپ
سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ	کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ	نمک	: حسب ذائقہ
فریش تھام (چوڑا)	: 1 کھانے کا چمچ	کرسی بریڈ	: سرونگ کے لیے



ترکیب

- آٹے میں نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے چکن پر لگا میں۔
- پین میں آئل گرم کر کے چکن فرائی کریں۔
- دوسرے پین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے لہسن ساتے کریں۔
- ٹماٹر ڈال کر گل جانے تک پکائیں۔ اب اسٹاک اور چنوں کے علاوہ باقی اجزاء ڈال کر بھونیں۔
- اسٹاک اور پننے ڈال کر ڈھک کر 3-4 منٹ پکائیں۔
- آخر میں چکن بھی شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر 5 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

اجزاء

دال مسور	: 1 کپ	رائی دانہ	: 1 چائے کا چمچ
پانی	: 1 1/2 کپ	ادرک لہسن پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
ٹماٹر	: 1 عدد (چوڑا)	گرم مصالحہ پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچ
پیاز	: 1 عدد (چوڑا)	گھی	: 3 کھانے کے چمچ
ہری مرچ	: 3-4 عدد (چوڑا)	ہلدی	: چمکی بھر
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ	نمک	: حسب ذائقہ
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ	ہری مرچ، ہر ادھنیا	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- دال میں ہلدی اور پانی ڈال کر 5-8 منٹ تک پکائیں اور الگ رکھ لیں۔
- پین میں 2 کھانے کے چمچ گھی گرم کر کے رائی دانہ اور زیرہ کڑکڑائیں۔
- اب اس میں پیاز اور ادرک لہسن پیسٹ ہلکا فرائی کریں۔
- ہری مرچ، گرم مصالحہ پاؤڈر اور ٹماٹر شامل کر کے اتنا پکائیں کہ گھی الگ ہو جائے۔
- اب دال اور نمک شامل کر کے 5 منٹ پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- دوسرے پین میں 1 کھانے کا چمچ گھی گرم کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- پھر سرخ مرچ پاؤڈر شامل کر کے فوراً دال پر ڈال کر 5 منٹ کے لیے ڈھک دیں۔
- ہرے دھنیے اور ہری مرچ سے سجا کر سرو کریں۔







شیف اسامہ Special

زیرہ نہ صرف نظام انہضام کی خرابیاں دور کرتا ہے اس میں جراثیم کش خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں۔

چکن اینڈ مینگو پیپاڈم

اجزاء

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|
| • چکن پر کری پیسٹ لگا کر 30 منٹ کے لیے میری نیٹ کریں۔ | • 1 پاؤ (اسٹریپس) | • بون لیس چکن بریسٹ |
| • سرونگ پلیٹر میں پاپاڈم رکھیں۔ | • 2 کھانے کے چمچ | • آئل |
| • آئل گرم کر کے چکن شیلوفرائی کر لیں۔ آم کی چٹنی، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے چکن اتار لیں۔ | • 2 کھانے کے چمچ | • کری پیسٹ |
| • پاپاڈم پر تیار چکن رکھیں اور کریم ڈال کر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔ | • 1/2 کپ | • آم کی چٹنی |
| | • 1/2 کپ | • ہر ادھنیا (پتے) |
| | • 75 گرام | • پاپاڈم (تیار) |
| | • حسب ذائقہ | • نمک |
| | • حسب ذائقہ | • کالی مرچ پاؤڈر |
| | • سرونگ کے لیے | • کریم |

ترکیب

- چکن پر کری پیسٹ لگا کر 30 منٹ کے لیے میری نیٹ کریں۔
- سرونگ پلیٹر میں پاپاڈم رکھیں۔
- آئل گرم کر کے چکن شیلوفرائی کر لیں۔ آم کی چٹنی، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے چکن اتار لیں۔
- پاپاڈم پر تیار چکن رکھیں اور کریم ڈال کر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

www.Paksociety.com



WWW.PAKSOCIETY.COM

FRESHER

Carbonated Fruit Drinks



FRESHER Carbonated Fruit Drink available in 400ml & 1.5L

0800-HILAL
www.al-hilal.com.pk

Find us on
Facebook
facebook.com/fresher.juice

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY



چیزی پاستا

اجزاء

1 پیکٹ (اہالیں)	میکرونی
1 کپ	بیف قیمہ
1/3 کپ	ٹماٹو پیوری
1/4 کپ	سویٹ کارن
1/2 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	سویا سوس
1 کھانے کا چمچ	مسٹرڈ سوس
1 کھانے کا چمچ	باربی کیو سوس
3 کھانے کے چمچ	آئل
1 عدد (چوڑا)	ہری پیاز
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب

- تین میں آئل گرم کر کے بیف کو اتنا بھونیں کہ براؤن ہونے لگے۔
- اب اس میں ٹماٹو پیوری، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر پانی خشک ہو جانے تک بھونیں۔
- تمام سوسز اکٹھی کس کر کے میکرونی میں شامل کریں۔
- اب میکرونی اور سویٹ کارن بیف میں ڈال کر درمیانی آنچ پر 2-3 منٹ کس کرتے ہوئے پکائیں۔ میکرونی ٹوٹنے نہ پائے۔
- سرنگ باؤل میں نکال کر ہری پیاز سے سجا کر سرو کریں۔



شہد اور دار پختی کا پیسٹ جوڑوں کے درد میں بہت مفید ہے۔ متاثرہ جگہ پر نرمی سے مساج کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

دھیری دستوں کسی بھی فرق کے بین
رہے تروتازہ ایک دم فریٹس

Due®

BEAUTY CREAM

جب ہے Due تو کچھ اور کیوں



Manufacturer
KREATIVE
Cosmetics (Pvt) Ltd.

Due Due Due Due Due Due Due Due Due Due



Due®

MARKS NIL CREAM

کیل، مہاسے، چھائیاں
اور
سیاہ حلقوں کا مکمل خاتمہ



جب ہے ڈیو
تو کچھ اور کیوں؟

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈفری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety



چاکلیٹ ٹارٹ

اجزاء کرسٹ کے لیے

ڈرائی ٹس :	3/4 کپ
کھجور :	4 عدد (مٹھی نکالیں)
انجیر خشک :	4 عدد
کوکونٹ پاؤڈر :	3 کھانے کے چمچ

فلنگ کے لیے

ایوڈ کاڈو :	2 عدد
ونیلا ایکسٹریکٹ :	1 چائے کا چمچ
دارچینی پاؤڈر :	1/8 چائے کا چمچ
شہد :	4 کھانے کے چمچ
کوکو پاؤڈر :	5-7 کھانے کے چمچ
نمک :	1 چمکی

گارنشنگ کے لیے

کوکونٹ فلیکس :	2 کھانے کے چمچ
چاکلیٹ چپ :	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- کرسٹ کے تمام اجزاء اکٹھے گرائنڈ کر لیں۔
- تھوڑا سا پانی شامل کر کے گاڑھا آمیزہ تیار کر لیں۔
- اس آمیزے کو 12 برابر بانز میں تقسیم کریں۔
- مٹن پین میں پلاسٹک پیپر بچھالیں۔
- اب ان میں سے ہر ایک میں بال رکھ کر اطراف اور پینڈے میں پھیلا دیں۔
- اب اسے 15-20 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر احتیاط سے کرسٹ کو مٹن پین میں سے نکال کر پلاسٹک شیٹ پر رکھیں۔
- فلنگ کے لیے فوڈ پروسیسر میں تمام اجزاء اکٹھے پروسیس کر کے پیوری تیار کر لیں۔
- یہ تیار فلنگ ٹارٹس میں چمچ کی مدد سے ڈالیں۔
- ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

چاکلیٹ جسم میں بہت جلد حل ہو کر
فوری توانائی فراہم کرتی ہے۔



Always a step ahead...

ISO 9001:2008
ISO 14001:2004
ISO 18001:2007
CERTIFIED

Specially designed for
**MODERN & HYGIENIC
COOKING**



**Kitchen
King**[®]
COOKWARE

For more variety of Exquisite Cookware
for your beautiful kitchen
please visit us at:
www.kitchenking.com.pk
www.kitchenking.pk

TEFLON METAL WARE INDUSTRIES
15-A, S.I.E-2, Gujranwala, Pakistan.
Tel: +92-55-4287282, 4287193 Fax: +92-55-4287159
info@kitchenking.com.pk , teflon_int@hotmail.com



AVAILABLE at all leading stores specially
Hyperstar & **METRO**
CASH & CARRY





N.M. FURNISHERS

Where comfort & novelty go parallel



ISO 9001-2008
Certified company

eURO

Sleep Solutions
MATTRESS

Bonnell & Pocket
spring mattresses



EURO
INDUSTRIES

PAKISTAN

21 C-111, Gulberg 111 M.M Alam Road,
Lahore - Pakistan.
Cell: +92(0)3008720371
Sargodha Road , Gujrat (50700) - Pakistan
Tel: +92(0)533514978

56 Elm Drive, Harrow,
Middlesex Ha2 7BY
United Kingdom
Tel: +442088637718
Fax: +442088637724

E-mail: info@euroindustries.co
Web: www.euroindustries.co
Web: www.euromattress.co.uk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



شیف سانجیو Special

پیچ لسی

اجزاء

آڑو (کیوز)	: 1 کپ
آڑو کا جوس	: 2 کپ
دہی	: 1 کپ
چینی	: 3 کھانے کے چمچ
شہد	: ½ چائے کا چمچ
پودینے کے پتے، آڑو (سلاٹس)	: گارنشنگ کے لیے
برف (ٹٹی ہوٹی)	: حسب ضرورت

ترکیب

- چینی، آڑو، آڑو کا جوس، دہی اور شہد کو اکٹھا بلیئنڈ کریں۔
- برف ڈال کر مزید بلیئنڈ کریں۔
- پھر سرونگ گلاس میں نکال کر آڑو کے سلاٹس اور پودینے سے سجا کر سرو کریں۔



چیز اینڈ تکی رولز

اجزاء

رول پیٹی	: حسب ضرورت
سھی	: فرائنگ کے لیے
پیاز	: 1 عدد (چوڑا)
ہری مرچ	: 4-5 عدد (چوڑا)
لہسن (چوڑا)	: ½ چائے کا چمچ
پالک (چوڑا)	: 1 کپ
بند گو بھی (کاٹ لیں)	: 1 کپ
کانچ چیز (چوڑا)	: 1 کپ
ہر ادھنیا	: ½ گٹھی (چوڑا)
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

ترکیب

- فلنگ کے تمام اجزاء اکٹھا کر لیں۔
- اب رول پیٹی میں فلنگ بھر کر گیلے ہاتھوں سے اچھی طرح بند کریں۔
- پھر گرم تھی میں فرائی کر لیں۔
- تیار ہونے پر سلاڈ کے پتوں اور چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔



میچ سویرے سے ایک گلاس پانی میں لیموں کا رس ملا کر پینے سے چند ہفتوں میں پیٹ اور کولہوں کی چربی ختم ہونے لگتی ہے۔





کیرمیل بیف

شیف سنجیو Special



ترکیب

- آئل میں اورک فرائی کر کے سبزیاں شامل کریں، نرم ہو جائیں تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- اب بیف کو گرم آئل میں فرائی کریں۔
- شہد میں نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے بیف شامل کریں۔
- بیکنگ پین میں بیف ڈالیں۔ اوپر سبزیاں ڈال کر پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- سرونگ باؤل میں نوڈلز ڈالیں۔ اوپر بیف اور سبزیاں رکھ کر فریش سرو کریں۔

اجزاء

- 1/2 کلو (اسٹریپس میں کاٹ لیں) : بون لیس بیف
- 1 پیکٹ (اہال لیں) : نوڈلز
- 1 عدد (اسٹریپس میں کاٹ لیں) : سرخ شملہ مرچ
- 1 عدد (اسٹریپس میں کاٹ لیں) : پیلی شملہ مرچ
- 2 عدد (کاٹ لیں) : ہری پیاز
- 3-4 عدد : پھلیاں
- 1 1/2 کھانے کا چمچ : شہد
- 1 چائے کا چمچ : اورک پیسٹ
- حسب ذائقہ : نمک
- حسب ذائقہ : کالی مرچ پاؤڈر
- فرینگ کے لیے :

تازہ سلاد کا باقاعدہ استعمال بینائی بہتر بناتا اور جلد کو بھی تروتازہ رکھتا ہے۔



0 Grams Trans Fat PER SERVING



دل کا دوست

کینولا آئل

- ✓ No Preservatives
- ✓ Cholesterol Free
- ✓ High in Vitamin E



Pakistan Standards PS: 2983-2003

Salva GROUP OF INDUSTRIES—Vegetable Oil Mills (Pvt) LTD. Slabad Road, Okara, Pakistan. Tel: 044-111-786-048 www.salva.com.pk





شیف سنجیو

فرینچ بیف برگر

اجزاء

1 پاؤ :	بیف (بون لیس)
1 چائے کا چمچ :	کچری پاؤ ڈر
1/2 چائے کا چمچ :	کالی مرچ پاؤ ڈر
1/2 چائے کا چمچ :	سرخ مرچ پاؤ ڈر
1 کھانے کا چمچ :	آئل
1 کھانے کا چمچ :	سرکہ
1 کھانے کا چمچ :	سویا سوس
2 کھانے کے چمچ :	مایونیز
2 کھانے کے چمچ :	مسٹرڈ پیسٹ
1 عدد (سائسکاٹ لیس) :	پیاز
1 عدد (سائسکاٹ لیس) :	ٹماٹر
1 عدد (سائسکاٹ لیس) :	کھیرا
2 عدد :	برگر بن
1/2 گھنٹی (ش کر لیں) :	آئس برگ
حسب ضرورت :	کھن
حسب ذائقہ :	ٹمک

ترکیب

- گوشت کو نمک، کالی مرچ پاؤ ڈر، سرخ مرچ پاؤ ڈر، سرکہ، سویا سوس، کچری پاؤ ڈر اور آئل لگا کر رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب گرل کر کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔
- برگر بن کو کھن لگا کر نوٹسٹ کر لیں۔
- برگر بن کے پہلے حصے پر مایونیز اور مسٹرڈ پیسٹ لگائیں۔
- پھر پیاز، ٹماٹر، کھیرے اور آئس برگ کی لگا کر گوشت پھیلا لیں اور دوسرا حصہ اوپر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر فرینچ فرائز اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

اللہ سے کا باقائدہ استعمال دماغ، آنکھوں اور ہڈیوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔





Nutrifactor

Natural Supplements

Look More
Beautiful
Than Ever
Before

All Natural



ایک ماہ میں 15
پاؤنڈ وزن کم کریں



جلد، بالوں اور ناخنوں
کی خوبصورتی کیلئے



جسمانی کارکردگی
اور توانائی میں اضافہ



بالوں کو گرنے
سے روکے

FOR HOME DELIVERY TOLL FREE 0800 44445

SERVICE ORDER NOW : 0303 7772211 - 0303 7772208

AVAILABLE AT LEADING CHAIN DRUG STORES ALSO

www.nutrifactor.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

معاملات رسول ﷺ

ابراہیم کا مکہ پر حملہ

شہر قبیلہ نضامی

یہ اللہ کا گھر ہے، آج تک اس نے کسی کو اس پر مسلط نہیں ہونے دیا۔

پہاڑوں میں چلے جائیں تاکہ ان کا قتل عام نہ ہو پھر وہ قریش کے چند سرداروں کے ہمراہ حرم میں حاضر ہوئے اور اللہ کے حضور دعائیں مانگیں کہ وہ اپنے گھر کی حفاظت فرمائے۔ ابن ہشام، سہیلی اور ابن جریر نے عبدالمطلب کے جو اشعار نقل کیے وہ یہ ہیں۔

”الہی! بندہ اپنے گھر کی حفاظت کرتا ہے، تو بھی اپنے گھر کی حفاظت فرما۔ کل اُن کی صلیب اور ان کی تدبیر تیری تدبیر کے مقابلے میں غالب نہ آنے پائے۔ اگر تو ان کو اور ہمارے قبلے کو اپنے حال پر چھوڑ دینا چاہتا ہے تو جو تو چاہے کر۔ صلیب کی آل اور اس کے پرستاروں کے مقابلے میں آج اپنی آل کی مدد فرما۔ اے میرے رب! تیرے سوا میں ان کے مقابلے میں کسی سے امید نہیں رکھتا۔ اے میرے رب! ان سے اپنے حرم کی حفاظت فرما۔ اس گھر کا دشمن تیرا دشمن ہے۔ اپنی بستی کو تباہ کرنے سے ان کو روک۔“

یہ دعائیں مانگ کر عبدالمطلب اور ان کے ساتھی بھی پہاڑوں میں چلے گئے۔ دوسرے روز ابراہیم کے مکہ میں داخل ہونے کے لیے آگے

راستے میں ابورغال مر گیا۔

محمد بن اسحاق کی روایت ہے کہ لمخ مس سے ابراہیم نے اپنے مقدمہ الجیش کو آگے بڑھایا اور وہ اہل تہامہ اور قریش کے بہت سے مویشی لوٹ کر لے گیا جن میں رسول اللہ ﷺ کے دادا عبدالمطلب کے بھی دو سوانٹ تھے۔ اس کے بعد اس نے اپنے ایک اپنی کو مکہ بھیجا اور اس کے ذریعے سے اہل مکہ کو یہ پیغام دیا کہ میں تم سے لڑنے نہیں آیا بلکہ اس گھر (کعبہ) کو ڈھانے آیا ہوں۔ اگر تم نہ لڑو تو میں تمہارے جان و مال سے کوئی تعرض نہ کروں گا۔ مکہ کے سب سے بڑے سردار اس وقت عبدالمطلب تھے۔ اپنی نے ان سے مل کر ابراہیم کا پیغام پہنچایا۔ انہوں نے کہا کہ ہم میں ابراہیم سے لڑنے کی طاقت نہیں ہے، یہ اللہ کا گھر ہے، وہ چاہے گا تو اپنے گھر کو بچالے گا۔ اپنی نے کہا کہ آپ میرے ساتھ ابراہیم کے پاس چلیں۔ وہ اس پر راضی ہو گئے اور اس کے ساتھ چلے گئے۔ وہ اس قدر وجہ اور دلکش شخص تھے کہ انہیں دیکھ کر ابراہیم بہت متاثر ہوا اور اپنے تخت سے اتر کر ان کے

چھٹی صدی عیسوی کے آغاز میں نجران میں یمن کے حمیری یہودی فرماں روا زونو اس نے عیسائیوں پر جو ظلم کیا اس کا بدلہ لینے کے لیے حبش کی عیسائی سلطنت نے یمن پر حملہ کر کے حمیری حکومت کا خاتمہ کر دیا تھا اور سن 525ء میں اس پورے علاقے پر حبشی حکومت قائم ہو گئی تھی۔ بعض مؤرخین کے بقول اسی حبشی فوج میں ابراہیم بھی تھا اور بعض لوگ کہتے ہیں کہ ابراہیم اس فوج کا سپہ سالار تھا۔ رفتہ رفتہ وہ یمن کا خود مختار بادشاہ بن گیا۔ اس نے شاہ حبش کی بلا دہی تسلیم کر رکھی تھی اور اپنے آپ کو نائب شاہ لکھتا تھا۔ یمن میں پوری طرح اقتدار مضبوط کر لینے کے بعد ابراہیم نے رومی سلطنت اور اس کے حلیف حبشی عیسائیوں کے لیے کام شروع کر دیا جو اس مہم کی ابتدا سے ان کے پیش نظر تھا۔ یعنی عرب میں عیسائیت پھیلانا اور عربوں کی تجارت پر قبضہ جمانا۔ ابراہیم نے اس مقصد کے لیے یمن کے دارالسلطنت صنعاء میں ایک عظیم الشان کلیسا تعمیر کرایا۔ محمد بن اسحاق کی روایت ہے کہ اس کام کی تکمیل کے بعد ابراہیم نے شاہ حبش کو لکھا کہ میں عربوں کا حج کعبہ سے اس کلیسا کی طرف موڑے بغیر نہ رہوں گا۔

اباہیلوں کے غول کے غول اپنی چونچوں اور پنجوں میں سنگریزے لیے ہوئے آئے اور اس لشکر پر سنگریزوں کی بارش کر دی

بڑھا مگر اس کا خاص ہاتھی محمود جو آگے آگے تھا ایک بیٹھ گیا۔ بہت کوشش کی مگر وہ اپنی جگہ سے نہ ہلا۔ اتنے میں اباہیلوں کے غول کے غول اپنی چونچوں اور پنجوں میں سنگریزے لیے ہوئے آئے اور انہوں نے اس لشکر پر سنگریزوں کی بارش کر دی جس سے سارا لشکر ہلاک و برباد ہو گیا۔ یہ واقعہ مزدلفہ اور منیٰ کے درمیان محصب وادی کے قریب محسر کے مقام پر پیش آیا۔ جس سال یہ واقعہ پیش آیا اہل عرب اسے عام الفیل کہتے ہیں۔ اسی سال رسول اللہ ﷺ کی ولادت مبارکہ ہوئی۔ اصحاب الفیل کا واقعہ محرم میں پیش آیا تھا جب کہ رسول اللہ ﷺ کی ولادت ربیع الاول میں ہوئی تھی۔

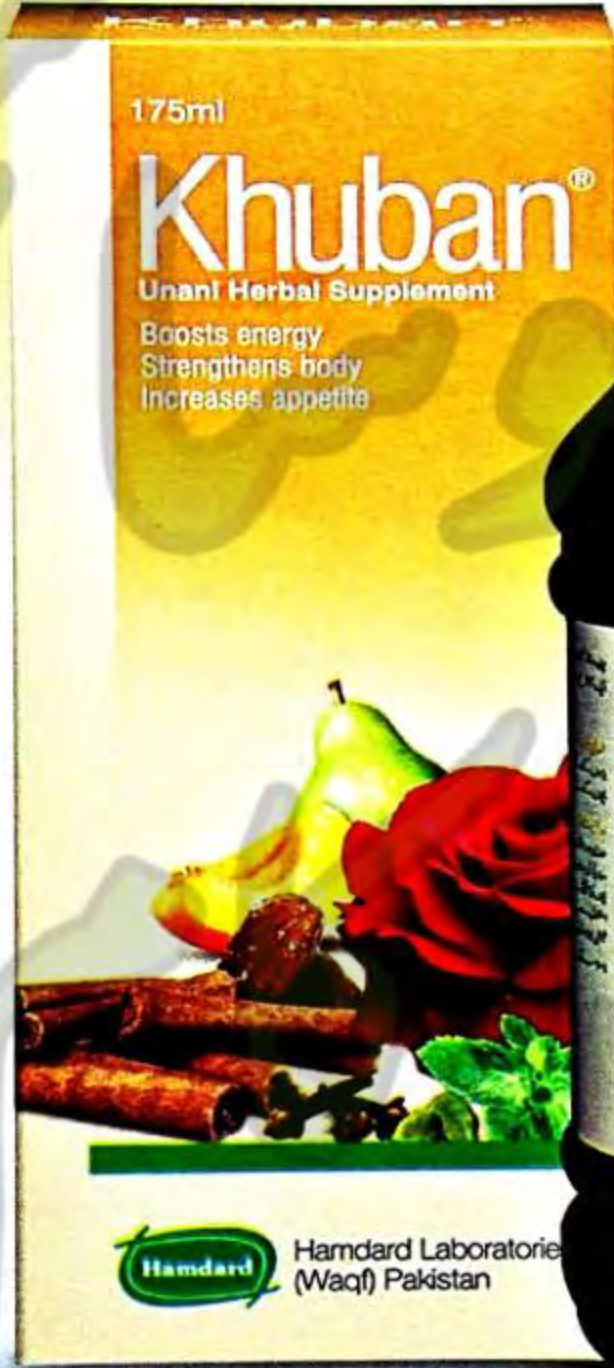
پاس آ کر بیٹھ گیا۔ پھر پوچھا کہ آپ کیا چاہتے ہیں؟ انہوں نے کہا کہ میرے جو اونٹ بکڑ لیے گئے ہیں وہ مجھے واپس دے دیے جائیں۔ ابراہیم نے کہا کہ آپ اپنے اونٹوں کا مطالبہ تو کر رہے ہیں اور یہ گھر جو آپ کا اور آپ کے آبائی دین کا مرجع ہے اس کے بارے میں کچھ نہیں کہتے۔ انہوں نے کہا: ”میں تو صرف اپنے اونٹوں کا مالک ہوں اور انھی کے بارے میں آپ سے درخواست کر رہا ہوں۔ رہا یہ گھر تو اس کا ایک رتب ہے وہ اس کی حفاظت خود کر لے گا۔“ ابراہیم نے جواب دیا وہ اس کو مجھ سے نہ بچا سکے گا۔ عبدالمطلب نے کہا: ”آپ جانیں اور وہ جانے۔“ دوران گفتگو عبدالمطلب نے یہ بھی کہا: ”یہ اللہ کا گھر ہے۔ آج تک اس نے کسی کو اس پر مسلط نہیں ہونے دیا۔“ یہ کہہ کر وہ ابراہیم کے پاس سے اٹھ آئے اور ابراہیم نے اُن کے اونٹ واپس کر دیے۔

اس کے بعد ابراہیم 570ء یا 571ء میں ساٹھ ہزار فوج اور 13 ہاتھی لے کر مکہ کی طرف روانہ ہوا۔ ابراہیم طائف کے قریب پہنچا تو بنی ثقیف کا ایک سردار مسعود وفد لے کر اس سے ملا اور کہا: ”ہمارا بت کدہ وہ معبد نہیں جسے آپ ڈھانے آئے ہیں، وہ تو مکہ میں ہے اس لیے آپ ہمارے معبد کو چھوڑ دیں۔ ہم مکہ کا راستہ بتانے کے لیے آپ کو رہنما فراہم کیے دیتے ہیں۔“ ابراہیم نے یہ پیش کش قبول کر لی اور بنی ثقیف نے ابورغال نامی ایک آدمی کو اس کے ساتھ کر دیا۔ جب مکہ میں کوس رہ گیا تو

قریش اتنی بڑی فوج سے لڑ کر کعبے کو بچانے کی طاقت نہ رکھتے تھے چنانچہ عبدالمطلب نے لوگوں سے کہا کہ اپنے بال بچوں کو لے کر

معیاری وہی، انداز نیا

PET بوتل اور سیل کیپ،
اضافی حفاظت



خوباں جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ ایک صحت بخش اور خوش ذائقہ شربت ہے۔
یہ ہاضمے کے لیے مقوی اور بھوک بڑھانے کے لیے بہترین ہے۔



www.Paksociety.com



(021) 34312766-8

حکیم رحمتی کے سفید شہدے

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل



سوال: میری عمر 30 سال ہے اور سر کے تقریباً سارے بال گر گئے ہیں۔ میں بہت پریشان ہوں۔

(عمر اسلم - جہلم)

جواب: دوا کے طور پر اطر فیض اسطوخودوس آدھا آدھا چمچ صبح و شام لیں۔ بالوں کے گرنے اور خشکی کے لیے یہ نسخہ ہمیشہ آئیل استعمال کریں۔ روغن بادام 50 ملی لٹر، روغن زیتون 50 ملی لٹر، کیسٹر آئل 50 ملی لٹر، روغن کاہو 20 ملی لٹر، روغن نیم 20 ملی لٹر مکس کر کے بالوں میں لگائیں۔

ہے۔ سردیوں میں ڈرائی فرٹس اور گرمیوں میں انڈے نہیں کھا سکتا۔ (قمر علی - ڈی جی خان)

جواب: مکوتین 2 گرام، کاسنی تین گرام، زرشک تین گرام کا جو شاندر بنا کر دن میں دو مرتبہ استعمال کریں۔ ٹھنڈی تاثیر والی غذائیں کھائیں۔

سوال: میرا وزن دن بدن کم ہوتا جا رہا ہے جب کہ میں کھانا ٹھیک کھاتی ہوں، دودھ اور پھلوں کا استعمال کرتی ہوں اور تمام ٹیسٹ بھی ٹھیک ہیں۔ (عروج نیاز - چوئیاں)

جواب: حب کبد نوشادری ایک ایک گولی اور خمیرہ مرورید آدھا آدھا چمچ صبح و شام استعمال کریں۔ دودھ اور پھلوں کو غذا کا حصہ بنائیں۔

سوال: میری عمر 27 سال ہے۔ صبح سو کر اٹھتا ہوں تو ٹانگوں میں بہت درد ہوتا ہے جو آہستہ آہستہ خود ہی ختم ہو جاتا ہے۔ (احمد ارسلان - بہاول)

جواب: معجون فلاسفہ صبح و شام آدھا آدھا چمچ لیں۔ ہلکی پھلکی ورزش کو معمول بنائیں۔

سوال: میرے بھائی کی عمر 19 سال ہے اور اس کے تقریباً آدھے بال سفید ہو گئے ہیں۔ کوئی دوا بتائیے۔ (عبدالرحمان - ڈسکہ)

جواب: اطر فیض اسطوخودوس ایک چمچ روزانہ رات سوتے وقت استعمال کریں۔ اچھے آئل سے بالوں کی مالش کریں۔

سوال: مجھے صبح اٹھتے ہی چائے پینے کی عادت ہے۔ اگر نہ پیوں تو سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ میں اپنی اس عادت سے بہت تنگ ہوں۔ کوئی علاج تجویز کر دیں۔ (انیلا انظہر - لاہور)

جواب: خمیرہ گاؤزبان سادہ آدھا آدھا چمچ روزانہ صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: مجھے دس سال سے درد حقیقہ کی شکایت ہے۔ کوئی موثر دوا بتادیں؟ (سائرہ راحیل - لاہور)

جواب: اطر فیض اسطوخودوس، اطر فیض کشمیری اور جوارش انارین۔ تینوں دواؤں کو مکس کر کے آدھا آدھا چمچ صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: میرے پاؤں اور ہاتھوں کی انگلیوں کے جوڑ سوج گئے ہیں جن میں درد بھی ہوتا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے، کوئی علاج بتادیں۔ (ارشاد یوسف - لاہور)

جواب: آپ اپنا یورک ایسڈ ٹیسٹ کروائیں کیوں کہ اس کے بڑھنے سے یہ مسئلہ ہو سکتا ہے۔ دوا کے طور پر معجون سورنجان آدھا، آدھا چائے کا چمچ اور شربت بزوری معتدل ایک ایک ٹمبل اسپون صبح و شام لیں۔

سوال: میں ہلکی سی چیز بھی اٹھالوں تو کمر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ کوئی ایسی دوا بتائیں جس سے یہ درد دور ہو جائے۔ (کلثوم بی بی - کراچی)

جواب: بنولے کے بیج صاف کر کے پھولیں۔ روزانہ دن میں ایک مرتبہ دو ٹمبل اسپون بیج کا سفوف دودھ میں پکا کر کھائیں۔

سوال: میں 2 سال کے دوران تین دانت نکلوا چکا ہوں۔ باقی دانت بھی خراب ہوتے جا رہے ہیں۔ بہت پریشان ہوں۔ کوئی علاج بتائیے۔ (عمر اویس - جھنگ)

جواب: کف دریا 50 گرام، پوست ببول (کیکر) 50 گرام، مازو 25 گرام، کباب خنداں 25 گرام، لونگ 10 گرام، پھنکری 5 گرام، عاقرقحا 10 گرام، باریک پیس کر یہ معجون استعمال کریں۔

سوال: مجھے کمپیوٹر پر روزانہ 9 گھنٹے مسلسل کام کرنا پڑتا ہے۔ نظر کی ٹینک استعمال کرتی ہوں لیکن نمبر بڑھتا جا رہا ہے۔ (کرن فاطمہ - لاہور)

جواب: خمیرہ گاؤزبان سادہ آدھا آدھا چمچ صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: میری عمر 65 سال ہے۔ میرا بلڈ پریشر چانک ہائی ہو جاتا ہے، چکر آنے لگتے ہیں اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ (زبیر خان، تربیلا)

جواب: دوا قرص فشار ایک ایک گولی صبح و شام آدھا کپ عرق گلاب کے ساتھ استعمال کریں۔

سوال: دو سال قبل مجھے ہیپاٹائٹس سی ہوا تھا جو علاج کروانے پر ٹھیک ہو گیا لیکن اب میرے جسم کا درجہ حرارت غیر معمولی طور پر زیادہ رہتا

www.Paksociety.com

54

PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



مرحبًا اِسپاغول کیونکہ صحت ہے اُمّول





Foods that Heal

کوکونٹ

فائبر اور پوٹاشیم کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ ایسے کوکونٹ کا انتخاب کریں جس کا شیل سخت اور مضبوط ہو۔ جس ناریل کے شیل پر داغ ہوں یا شیل نرم ہو، اس کا انتخاب نہ کریں۔ کوکونٹ بغیر کالے ایک مہینے تک ریفریجریٹر میں رکھا جاسکتا ہے۔

- یہ نظام انہضام کے لیے فائدہ مند ہے۔ وزن میں اضافہ کرنا مقصود ہو تو ناریل کسی حد تک فائدہ دے سکتا ہے۔ یہ بھوک لگاتا ہے۔
- ہائی کولیسٹرول کے شکار مریض کوکونٹ کا استعمال نہ کریں۔

کھجور

کھجور میں کیلسیم، فائبر، آئرن، میگنیشیم، میڈگانیز، نیاسن، پوٹاشیم اور وٹامن بی 6 موجود ہوتا ہے۔ کھجوریں ایسی خریدیں جو زیادہ نرم یا سخت نہ ہوں۔ ان میں چمک ہو۔ کھجوروں کو ریفریجریٹر میں تقریباً ایک سال تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

- کھجور کینسر سے بچاؤ، ہڈیوں کی حفاظت اور ہائی بلڈ پریشر کے امراض میں مفید ہے۔
- اس کے زیادہ استعمال سے وزن میں اضافہ اور دانتوں کی خرابی واقع ہو سکتی ہے۔ ایسے مریض جو اینٹی ڈپریشن یا اینٹی ڈرگز ادویات کھاتے ہوں، کھجور نہ کھائیں۔



کیلا

کیلے میں فائبر، پوٹاشیم، ٹراپٹوفان، وٹامن بی 6، اور وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ کیلا ایسا خریدیں جو پکڑنے میں سخت، بے داغ اور گہرے پیلے رنگ کا ہو۔ ایسا کیلا نہ کھائیں جس پر براؤن دھبے ہوں، جو بہت نرم ہو یا جس کی خوشبو بہت تیز ہو۔ کیلا تین سے پانچ دن تک ٹھیک رہ سکتا ہے۔

- یہ ڈپریشن اور بے چینی کو کم کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر، بلڈ شوگر، سونگنز، جلد کے مسائل، دانت درد اور بے خوابی میں بھی مفید ہے۔
- الرجی کی صورت میں کیلا نہ کھائیں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
VINCÉ Sun Care

UVA & UVB Protector SPF 50 & 75

A Feather Light Formula. No Sticky Feel



VINCÉ

Beautiful Skin Matters

www.vincecare.com

for Trade Quies: 0300-512-4077, 0300-888-7354

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY



ARY
JEWELLERS

SHOP AT ARY AND GET CONFIRMED JEETO PAKISTAN PASSES



Karachi | Lahore | Rawalpindi
+92-21-35656623-6 | +92-42-35787596-7 | +92-51-5120712-5
www.facebook.com/ARYJewellers | www.aryjewellers.com.pk | UAN : 021-111-279-000



Healthy Eating Habits

بڑھتے ہوئے بچوں کو کیلسیم کے ساتھ وٹامن ڈی کی بھی ضرورت ہوتی ہے

ہو۔ مثلاً کچی سبزیاں، کینڈیز، ڈرائی فروٹس وغیرہ۔ اس عمر میں بچے کو فورک بھی نہ دیں کہ وہ خود کو اس سے نقصان پہنچا سکتا ہے۔ کھانے پینے کے معاملے میں بچوں پر اپنی مرضی مسلط نہ کریں۔ بچے جو چیز شوق سے کھائے، اسے وہی کھلائیں۔ اس عمر میں بچوں کو آئرن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لیے دودھ، سیریلز، بریڈ اور انڈا مفید غذا ہیں۔

6-11 سال کی عمر کے بچوں کے لیے

اس عمر میں بچے سکول جانا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ عمر جسمانی اور ذہنی نشوونما میں بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ غذائی ضروریات پوری کرنے کے



لیے بچوں کو ایسا سینڈویچ بنا کر دیں جس میں میٹ، چیز اور کھن لگا ہو۔ دودھ، سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بھی روزانہ کروائیں۔ فرائیڈ کے بجائے بوائٹڈ اور سائے فوڈ دیں۔ اس عمر میں بچوں کو کیلسیم کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ تاکہ ان کی ہڈیاں مضبوط ہوں۔ 6-8 سال کی عمر میں بچوں کو 800 mg کیلسیم کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ 9-11 سال کی عمر میں 1300 mg کیلسیم کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ کیلسیم کے اچھے ذرائع میں دودھ، چیز، دہی، کیلا، پالک، بادام وغیرہ شامل ہیں۔ کیلسیم کے ساتھ بڑھتے ہوئے بچوں کو وٹامن ڈی کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ وٹامن سورج کی روشنی کے علاوہ مچھلی، انڈوں وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

بچوں کے لیے مفید غذا ہیں

- پھلوں اور سبزیوں کو بچوں کی روزانہ کی خوراک میں شامل رکھیں۔ اگر آپ بچوں کو ایک پلیٹ کھانا دیں تو آدھی پلیٹ میں پھل اور سبزیاں ہونی چاہیے۔ گاجر، آلو، شملہ مرچ، پالک، بچوں کے لیے مفید سبزیاں ہیں۔ پھلوں میں تمام موسمی پھل بچوں کو دے سکتے ہیں۔
- چاول، گندم، پاستا اور روٹی بھی بڑھتے بچوں کے لیے ضروری غذا ہیں۔ دودھ، دہی، کھن، پنیر کو بھی غذا کا حصہ بنائیں۔
- پروٹین والی غذا جن میں گوشت، ڈیری فوڈ وغیرہ شامل ہیں۔ ضرورت کے مطابق کھلائیں۔ دالیں بھی پروٹین کے حصول کا اچھا ذریعہ ہیں۔

بچوں کی غذائی ضروریات بڑوں کی نسبت مختلف ہوتی ہیں۔ بچے چونکہ بڑھ رہے ہوتے ہیں۔ اس لیے انہیں غذائیت سے بھرپور خوراک دینا بہت ضروری ہے۔ بڑھتے ہوئے بچوں کی غذا میں کیلوریز کے علاوہ تمام غذائی اجزاء مثلاً وٹامنز، پروٹین، نمکیات، کاربوہائیڈریٹس وغیرہ کا بھی خیال رکھنا ناگزیر ہے۔

ہمارے ہاں بچوں میں یہ شعور بہت کم ہوتا ہے کہ کون سا کھانا ان کے لیے مفید ہے اور کس غذا سے ان کی کون سی ضروریات پوری ہو سکتی ہیں۔ بچوں کی غذا کے حوالے سے ماہرین سے حاصل کی گئیں درج ذیل معلومات والدین کے لیے مفید ثابت ہوں گی۔

کھانے کی مناسب مقدار

زیادہ تر والدین کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ ان کے بچوں کو کھانے کی کتنی مقدار کی ضرورت ہے۔ بچے کم یا زیادہ کھا کر کمزوری یا



کسی دوسرے مسئلے کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس لیے عمر کے لحاظ سے ان کی بھوک اور غذا کا خیال رکھیں۔ بچوں کو ہمیشہ ایک سی بھوک نہیں لگتی بلکہ بعض اوقات زیادہ کھیل کود سے زیادہ اور کبھی کسی وجہ سے کم بھوک بھی لگ سکتی ہے۔ اس لیے ایک مرتبہ کھانا کھانے کے بعد انہیں دوبارہ سے کھانے کا پوچھ لیں۔ کوشش کریں کہ جب بچہ کھانا کھانے لگے تو بیوی کی طرف راغب نہ ہو۔ بچوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھائیں۔ کھانے کے دوران ان سے ہلکی پھلکی بات چیت کریں اور ماحول کو خوشگوار رکھیں۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ بچے کھانے پینے کی عادات گھر سے سیکھتے ہیں اور وہی چیز کھانا پسند کرتے ہیں جو آپ ان کے سامنے بیٹھ کر کھائیں۔ اس ضمن میں انہیں کھانے پینے کے آداب سے بھی واقف کروائیں۔

1-6 سال کی عمر کے بچوں کے لیے

اس عمر میں بچوں کو نشوونما کے لیے مفید غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ 1-2 سال تک بچہ دودھ سے ضروری غذائیت حاصل کرتا ہے۔ اس گروپ کے بچوں کو ایسی سخت غذا نہیں دے دیں جنہیں کھانے سے ان کے دانتوں اور منہ میں درد یا زخم ہونے کا اندیشہ



Horlicks

دودھ میں ہورلیکس ملاؤ، اپنے بچوں کو بناؤ
TALLER, STRONGER, SHARPER**



طبی تحقیق سے ثابت



TALLER لمباقد



STRONGER زیادہ قوت



SHARPER بہتر ذہنی توجہ



مائیں اپنے بچوں کو اضافی غذائیت فراہم کرنے کے لیے دودھ میں کیلے یا شہد شامل کرتی ہیں۔ یہ سچ ہے کہ اسکول جانے والے بچوں کو خصوصی غذائیت درکار ہوتی ہے، جو صرف دودھ اکیلا پورا نہیں کر سکتا۔ تو آپ اپنے بڑھتے بچوں کو صرف دودھ ہی کیوں دیں۔ دودھ میں ملائیں ہورلیکس۔ اب ہورلیکس ہے فوری مکس ہونے والے انسٹنٹ فارمولے کے ساتھ۔ یہ دودھ کی طاقت بڑھائے اور بچوں کو فراہم کرے غذائیت، جو انہیں دے لمباقد، زیادہ قوت* اور بہتر ذہنی توجہ**۔ ساتھ ہی ہورلیکس کا چاکلیٹی ذائقہ بچوں کو بہت پسند آئے گا اور وہ ہر بار اپنا دودھ کا گلاس شوق سے پیئیں گے۔

For more information about the product please refer to the product pack
Preparation date: July 2015

GSK is committed to the effective collection and management of human safety information relating to our products and we encourage healthcare professionals to report adverse events to us on +92 (21) 111-475-725 or pk_pharmasafety@gsk.com

**بہتر ذہنی توجہ اور زیادہ قوت کے لیے 1999-2000 میں ہونے والی ایک طبی تحقیق کے مطابق ہے اور یہ حال اس کی تکرار 2006) 51-539 (22 LC
*لمباقد کے لیے 2000-2001 میں ہونے والی ایک طبی تحقیق کے مطابق ہے اور یہ حال اس کی تکرار 2006) 51-539 (22 LC
*بہتر ذہنی توجہ کے لیے 2000-2001 میں ہونے والی ایک طبی تحقیق کے مطابق ہے اور یہ حال اس کی تکرار 2006) 51-539 (22 LC

CH-004115c

Flair

Beauty and Care

ہے۔ مغز مٹن کا ہوتو بہت اچھا ہے، ورنہ بیف کا ہی اچھا ہے۔ مغز کی بساند دور کرنے کے لیے اس میں ٹماٹر، انڈا اور ادک شامل کر کے اسے شیلو فرائی کریں۔ اس پر نمک اور کالی مرچ پاؤڈر چھڑک کر روزانہ استعمال کریں۔ مغز بالوں کو دیکھتے ہی دیکھتے بہترین کر دے گا نیز دماغی قوت مہیا کرے گا اور بصارت کو تقویت دے گا۔ تاہم اس نسخے کے ساتھ ورزش بہت ضروری ہے۔

گہرے سبز پتوں کی مالک ہوتی ہیں۔ ان میں وٹامن اے اور سی پایا جاتا ہے۔ مثال میں آپ میتھی لے لیں۔ ہمارے ہاں کچھ اقسام کے ساگ بھی ان سبزیوں میں شامل ہیں۔

• پھلیاں کھائیں، بال بڑھائیں۔ انگریزی میں ایک لفظ "Beans" ہی بہت سی سبزیوں کے گروپ کا احاطہ کر لیتا ہے مگر اردو میں وضاحت کے لیے لوبیا کی پھلیاں، مٹر اور دیگر تمام سبزیاں شامل ہیں جو پھلیوں اور ان کے دانوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ان کے دانے نکال لیے جائیں یا نرم ہونے کی صورت میں ان پھلیوں کو داتریا چھری سے باریک کاٹ لیا جائے۔ یہ حیاتین سے لدی پھندی Beans آپ کے بال خوب کر دیتی ہیں۔

• آملہ بالوں کو سمجھیں کہ کرنٹ ہی لگا دیتا ہے۔ کہاوت ہے کہ آملے کا کھایا اور سیانے کا سمجھایا، بعد میں اپنا آپ دکھاتا ہے۔

آملے کا مٹن بالوں کو گھنا اور سیاہ کر دیتا ہے، آملہ اچار کی صورت میں بھی عام استعمال کیا جاتا ہے۔

• فرائیڈ سمجھایا، بعد میں اپنا تیرہ ہدف نسخہ ہوتا

بال انسانی حسن کا بہت بڑا حصہ ہیں۔ بال نہ ہوں تو حسن ماند پڑ جاتا ہے جتنے بال اور جیسے بال، اتنا ہی حسن۔ یہ بال ہی ہیں جو شاعروں کو حسن کے قصیدے پڑھنے پر مجبور کرتے ہیں۔ لمبے بالوں میں شعرا اُلجھتے، گرتے اور عرض کرتے ہیں۔ کہیں زلف کی گرہ کا بل نہیں کھلتا تو کہیں زلف ہی جنوں کے سلسلے کی طرح دراز ہے۔

• اُلجھا ہے پاؤں یار کا زلف دراز میں لو آپ اپنے دام میں صیاد آ گیا اپنے بالوں کی صحت اور نشوونما پر یوں توجہ دیں۔

• اپنے بالوں کو صاف رکھیں مگر انہیں روزانہ شیپو نہ کریں۔ یوں بال شیپو کے عادی ہو جائیں گے اور کیمیکلز کے بد اثرات بھی

لکڑی کے کنگھے سے روزانہ بالوں کو دیر تک سنوارنا بالوں کی ایک ورزش ہے

مرتب ہو سکتے ہیں۔

• اپنے بال لکڑی کے کنگھے سے سیدھے کریں، سنواریں۔ پلاسٹک کا کنگھا چارج ہو جاتا ہے اور بالوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ لکڑی کے کنگھے سے روزانہ بالوں کو دیر تک سنوارنا بالوں کی ایک ورزش ہے جو کھوپڑی (Scalp) میں دوران خون کو بڑھا کر بالوں کو صحت مند بنا دیتی ہے۔

• کھیرے میں سیلے کا پایا جاتا ہے۔ اس قدرتی معدن میں بالوں کی بڑھوتری واضح طور پر پائی گئی ہے۔ کھیر اسلاڈ میں شامل رکھا کریں۔ پانی کا یہ نہ سمجھیں کہ یہ صرف ہماری پیاس بجھاتا ہے، پیٹ بھرتا ہے اور ہمیں ہائیڈریٹ کرتا ہے۔ پانی بالوں کو پودوں کی مانند سیراب بھی کرتا ہے۔ بال بھی پانی پیتے ہیں۔ پس خوب پانی پیا کریں، آپ کے بال بہتر رہیں گے۔

• گاجر میں وٹامن اے پایا جاتا ہے۔ اس سے نہ صرف بال اچھے رہتے ہیں بلکہ آپ کی کھوپڑی کا وہ بیرون بہت خوب ہو جاتا ہے جس پر بال اُگے ہوتے ہیں۔ گاجر بالوں کو مضبوط اور چمک دار بناتی ہے۔

• یوں ہی لوفیٹ ڈیری پروڈکٹس میں وٹامن اے کا خزانہ موجود ہوتا ہے۔ اس لیے طبی ماہرین ملک، یوگرٹ اور کمانچ چیز کو بالوں کے لیے مفید قرار دیتے ہیں۔

• سالن مچھلی کے کیا کہنے۔ اس میں اومیگا 3 اور وٹامن بی 12 پایا جاتا ہے۔ مزید یہ کہ اس میں فولاد بھی ملتا ہے۔ یہ تمام چیزیں بالوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری اور مفید ثابت ہوتی ہیں۔ یوں سالن بالوں کی دوست مچھلی ہے۔

• وہ تمام سبزیاں آپ کے بالوں کو توت بخشتی ہیں جو

آملے کا کھایا اور سیانے کا سمجھایا، بعد میں اپنا آپ دکھاتا ہے

NEW IMPROVED

Available In 3 Sizes
75ml, 115ml, 190ml

Plus
Vitamin E

2X Makes Hair 2x Stronger

Repair Splitends

with Vitamin E and Silk Proteins

Additional Herbal Extracts

frizz Helps to Fix frizzy Hair



+ Vitamin E

Silk Proteins to make hair 2X stronger.

BLACK ROSE®

Super HAIR TONIC

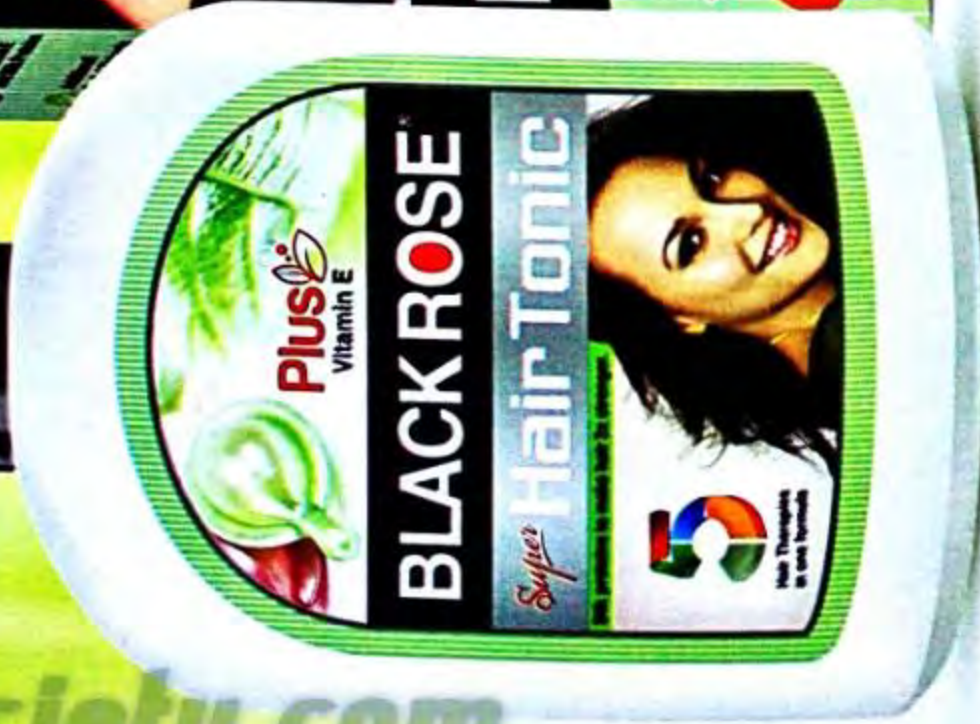
5 Hair Therapies in one Formula



Hair Therapies in one formula

BLACK ROSE®

Super Hair Tonic Cream



facebook



فیس بک پر طنز و مزاح تو چلتا رہتا ہے۔ ایسے ہی ایک اکاؤنٹ سے یہ معنی خیز تصویر شائع کی گئی۔

All Pakistan funny pictures.



Someday you will enter it Horizontally



Like · Comment · Share

24,582 people like this.

11,946

عظیم عظیم بالکل درست کہا۔

23 minutes ago · Like

صائم خان افقی اور عمودی سمتوں کا اچھا استعمال کیا ہے۔

21 minutes ago · Like

شعشعہ ارسالات ہائے۔ کیا یاد کروادیا۔

18 minutes ago · Like

پاپا کی راتی اس تصویر میں بہت سے کچھچھے ہوئے ہیں۔

12 minutes ago · Like

ڈوریم لہائے میں تو آج سے ہی جانا شروع کر دیتا ہوں مسجد۔

8 minutes ago · Like

سیرکی ستو اگر کوئی سبق سیکھنا چاہے تو یہ ایک سبق آموز تصویر ہے۔

8 minutes ago · Like

شارپ آئیئر زندگی کی سب سے بڑی حقیقت موت ہے۔ اسے کوئی نہیں ٹال سکتا۔

7 minutes ago · Like

بھروسہ دونوں صورتوں میں خدا کے سامنے حاضر ہونا ہے لیکن دونوں ہی مشکل لگتی ہیں۔

6 minutes ago · Like

محمد حسین اسی لیے تو مسلمان زوال پذیر ہو رہے ہیں کہ ان دونوں حقیقتوں سے دور ہو گئے ہیں۔

5 minutes ago · Like

کیڑاٹاں رمضان کے بعد ہم سب نمازیں بھول کر اپنی مصروفیات میں کھوجاتے ہیں۔

4 minutes ago · Like

کھانوں میں ملاوٹ اور کچن میں گندگی کے باعث لاہور کے کئی بڑے ریستورانز کی براہنچر بند کر دی گئیں۔ اس حوالے سے فیس بک پر یہ پوسٹ شائع کی گئی۔

FoodFact 13 Famous Eateries of Lahore found disgustingly filthy.

25 minutes ago · Like



11,348

Like · Comment · Share

12,023 people like this.

20 minutes ago · Like

ساجد سلیم اگر ان کے کچن میں دیکھ لیا جائے تو کئی دن تک کھانا نہیں کھا سکتے۔ اتنا برا حال تھا۔

22 minutes ago · Like

ظاہر احمد بہت اچھی بات ہے کہ ان لوگوں کے خلاف ایکشن لیا گیا ہے۔

22 minutes ago · Like

ساجد سلیم ان کے بدلے میں کیا صرف معمولی جرمانہ کیا جائے گا یا پھر مستقل بنیادوں پر اس گندگی کا خاتمہ کیا جائے گا۔

21 minutes ago · Like

یشیر احمد اس کی وجہ یہ تو نہیں کہ ریستورانز میں فی میل اسٹاف بہت کم ہے۔ مرد حضرات صفائی کا خیال نہیں رکھتے۔

18 minutes ago · Like

تعبیر بھر گندگی کے علاوہ کھانوں میں ملاوٹ پر بھی چیک رکھنا چاہیے۔

12 minutes ago · Like

ڈاکٹر احسان اس کے باوجود لوگ باہر سے کھانا کھاتے ہیں اور یہ رجحان خاصا بڑھ گیا ہے۔

9 minutes ago · Like

زیستہ شفاقت یہ معاملہ بھی رات گئی بات گئی والا نہ ہو جائے۔

7 minutes ago · Like

ساجد سلیم ان لوگوں کو مزاح ضرور ملنی چاہیے۔ یہ تو عوام کے ساتھ نا انسانی ہے۔

6 minutes ago · Like

شاہ رخ خان بالی وڈ کے سپر اسٹار ہیں۔ ان کی مقبولیت پاکستان میں بھی پیدائشی نہیں۔ گزشتہ ماہ انہوں نے اپنے فیس بک اکاؤنٹ پر یہ خوب صورت بات لکھی۔

22:25:4

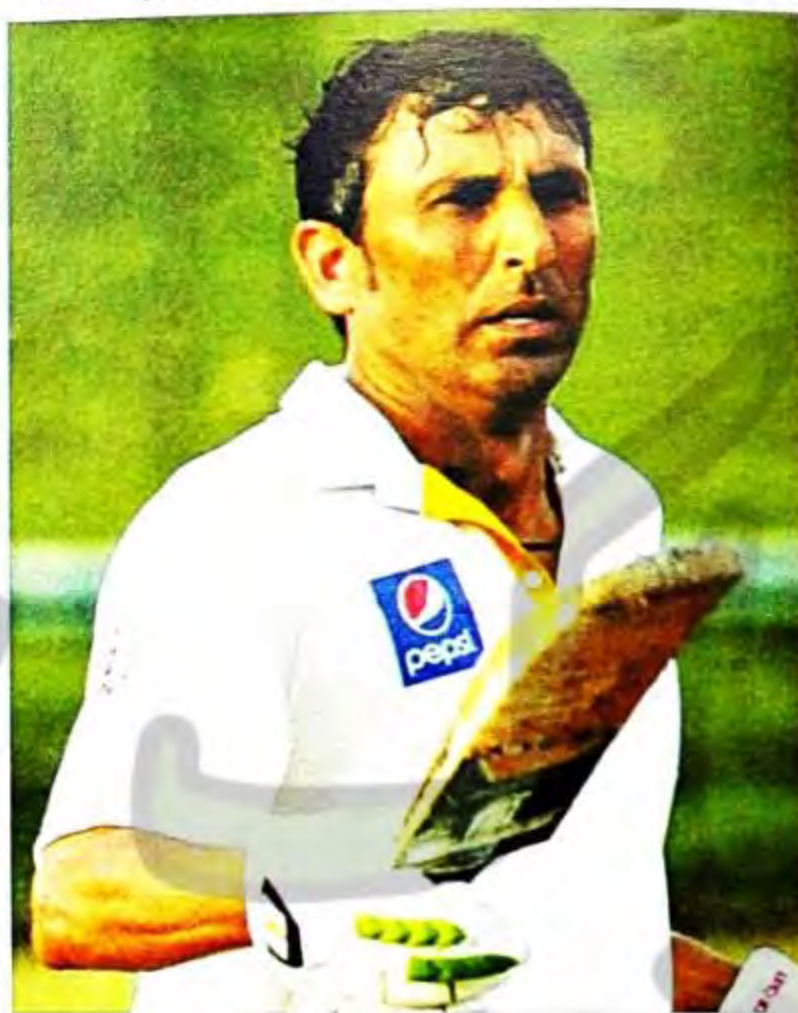
Shah Rukh Khan As much as I understand Rain, Romance, love.....during a shoot one needs Light more than Love.

20 minutes ago · Like

Like · Comment · Share
123,878 people like this.



یونس خان نے گزشتہ ماہ 100 ٹیسٹ میچ پورے کر کے کرکٹ کی دنیا میں اپنا نام ریکارڈ کروالیا۔ اس کامیابی پر پاکستان کرکٹ ٹیم کے فیس بک پیج پر یہ پوسٹ کی گئی۔



★ Pakistan Cricket Team (PCT)

Younis Khan became the fifth Pakistani to play 100 or more tests after Javed Miandad (124) Inzamamul Haq (119) Wasim Akram (104) and Salim Malik (103).

Like · Comment · Share

1,887

10,245 people like this.

- 18 minutes ago · Like فاروق شہار یونس خان نے پرانے کرکٹرز کی یاد تازہ کروادی۔
- 17 minutes ago · Like حمزہ اگر ہر میچ میں اچھی پرفارمنس دیتے تو زیادہ اچھا ریکارڈ قائم ہو جاتا۔
- 15 minutes ago · Like کاشف خالد آپ مجھے پسند نہیں۔ مہربانی کرکٹ چھوڑ دیں۔
- 13 minutes ago · Like سداقت میری خواہش ہے کہ آپ انڈین کرکٹ ٹیم میں ہوتے۔
- 9 minutes ago · Like ارسل عمر گریٹ جاب۔ امید ہے ون ڈے کرکٹ میں بھی اچھا ریکارڈ قائم کیا ہوگا۔
- 7 minutes ago · Like ثانیہ حیات جب کوئی اور اچھا پرفارمنس نہ کرے، صرف تب ہی کیوں آپ اچھا کھیلتے ہیں۔
- 6 minutes ago · Like جان مور آپ کے بارے میں ایک بات۔۔ Slow and steady wins the race.
- 4 minutes ago · Like انم جان مجھے آپ کی کلرڈ آئیز بہت پسند ہے۔
- 1 minutes ago · Like کرن خان آپ نے پاکستان کا نام روشن کر دیا۔ ویل ڈن۔

- 21 minutes ago · Like گوری خان میرے لیے تو۔۔۔ لو۔۔۔ رومانس۔۔۔ اور شاہ رخ خان..... بس۔
- 19 minutes ago · Like میر اسہان بارش۔۔۔ رومانس۔۔۔ اور ایک گرم گرم چائے کا کپ۔
- 17 minutes ago · Like پریم کار آپ نے تو کچھ کچھ ہوتا ہے کی یاد تازہ کروادی۔
- 16 minutes ago · Like لاجو کہانی رین رین گواوے۔۔ کم اگین سم اور ڈے۔۔ شاہ رخ، کاجل وانٹ دل والے ٹوپے۔۔ ہا ہا ہا۔
- 14 minutes ago · Like شانتی واما یہ بارشیں اداس بھی تو کر دیتی ہیں۔
- 12 minutes ago · Like شرمیلا آپ شوٹس کے علاوہ بھی تو بارش انجوائے کر سکتے ہیں۔
- 9 minutes ago · Like پمی دیول آپ کہتے ہیں تو سچ ہی کہتے ہیں۔
- 8 minutes ago · Like کاجل سہنا شوٹس میں تو لائٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔ لو میں لائٹ اندر سے آتی ہے۔
- 6 minutes ago · Like گیت کاجول ذرا تصویر سے تو نکل کے سامنے آ..... میری محبوبہ۔

Brands

کیا نام ہی کافی ہے؟

صدی کے دوسرے عشرے تک کئی برینڈز خریداروں میں پذیرائی حاصل کرنے میں کامیاب ہو چکے تھے۔ چالیس کی دہائی میں یہ رواج عام تھا کہ فلمی ستارے اور لوگوں میں مقبول شخصیات برینڈز کی تشہیر کے لیے بطور برینڈ ایمبیڈر یا برینڈ کے سفارت کار کے طور پر اپنا کردار ادا کرنے لگے۔ تب سے لے کر اب تک لوگ دیوانہ وار ان برینڈز کو فلو کرتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ برینڈز آپ کو اچھی کوالٹی اور معیاری چیز فراہم کرتے ہیں۔ لیکن ضروری نہیں کہ تمام برینڈڈ اشیاء کوالٹی کے لحاظ سے اپنی قیمت کے برابر ہوں۔ سب سے بڑی بات یہ کہ

برینڈز پہننے والی خواتین اپنے پہناوے سے اپنے ذوق اور معیار کا پتہ دے کر دوسروں کو مرعوب کرنا چاہتی ہیں۔ بعض اوقات تو خواتین اور مرد حضرات اپنی قوت خرید سے زیادہ خرچ کر کے عزیز واقارب پر اپنی معاشی برتری ثابت کرنا چاہتے ہیں۔ برینڈز سے خریداروں کی جذباتی وابستگی بڑھانے میں ایک بڑا ہاتھ میڈیا کا بھی ہے۔ اشتہارات تو برینڈز کی تشہیر میں کام آتے ہی ہیں۔ مگر میڈیا پرفیشن کی بھرمار بھی خریداروں کو برینڈ فالوونگ کی ترغیب دینے کے لیے کافی ہے۔ فلموں اور ڈراموں میں ایکٹریسز کو ڈیزائنرز کے پہناوے اور دیگر ایسریز پہنے دیکھ کر بہت سی

کبھی بھی اکٹھی ہوں ایک دوسرے کے پہناوے کا بغور جائزہ لینا اور اپنے لباس سے دوسروں کے لباس کا موازنہ کرنا گویا ان کی عادت میں شامل ہے۔ دفتر ہو یا گھر، کوئی فنکشن ہو یا گید رنگ، گفتگو بیشتر اسی نقطے پر آ کر رکتی ہے کہ کس نے کس ڈیزائنرز کا جوتا، لباس یا جیولری زیب تن کی ہوئی ہے۔ بات شادی کی ہو تو مدعا یہاں آ کر رکتا ہے کہ لڑکی میک اپ کہاں سے کروا رہی ہے اور جوڑا کس ڈیزائنرز کا پہن رہی ہے۔ بات موسم گرما کے ملبوسات کی ہو رہی ہو تو لان کے جوڑوں سے چلتے ہوئے ڈیزائنرز کیٹا لاگ تک پہنچ ہی جاتی ہے۔ بسا

برینڈز پہننے والی خواتین اپنے پہناوے سے اپنے ذوق اور معیار کا پتہ دے کر دوسروں کو مرعوب کرنا چاہتی ہیں

محض برینڈ دیکھ کر چیز نہ خریدیں بلکہ یہ بھی موازنہ کریں کہ اسی قیمت میں آپ کو کوئی ایسی ہی مناسب چیز مل سکتی ہے۔ برینڈز کی اندھی تقلید میں پیسے کا ضیاع نہ کریں۔ اس ضمن میں اگر خواتین اپنی پسندیدہ سلبرٹیز سے متاثر ہیں تو یاد رکھیں کہ یہ سلبرٹیز بھی ہمیشہ برینڈز پر توکل نہیں کرتیں بلکہ محض اینٹس اور شوٹس کے موقع پر ہی انہیں پہنتی ہیں۔ عام حالات میں خواتین سلبرٹیز بھی عام اشیاء ہی پہنتی ہیں۔ آپ برینڈز کو فلو کرنا چاہتی ہیں تو اپنی قوت خرید پر نظر ضرور رکھیں اور اس سے تجاوز نہ کریں۔ اس کا بہتر حل یہ بھی ہے کہ برینڈز کا ڈیزائن دیکھ لیں۔ ملبوسات میں آپ باسانی یہ ڈیزائن کاپی کر سکتی ہیں۔ اس ضمن میں مارکیٹ میں بھی مشہور و معروف برینڈز کی کاپی میں ہینڈ بیگز، جوتے اور ملبوسات دستیاب ہوتے ہیں۔

خواتین کا دل ان قیمتی اشیاء کے حصول کے لیے بھل جاتا ہے۔ گریٹ محض معیار کی ہو تو برینڈڈ اشیاء خریدنے میں کوئی خاص حرج نہیں مگر بعض اوقات فیشن کی اندھی تقلید کرنے والے اونچی دکان سے پھیکا پکوان خرید بیٹھتے ہیں۔ سو خریداری کے لیے محض ناموں پر اکتفا کرنا کافی نہیں بلکہ چیز کو پرکھ کر اپنی قوت خرید کو مد نظر رکھتے ہوئے خریدنا ہی عقل مندی ہے۔ برینڈڈ اشیاء کی خرید و فروخت کا آغاز مغربی ممالک میں 1870ء کی دہائی میں ہوا۔ برینڈز کو متعارف کرانے کا مقصد اپنی پروڈکٹ کی مارکیٹ کو وسعت دینا تھا۔ بیسویں

اوقات تو یوں معلوم ہوتا ہے کہ ان خواتین نے تمام ڈیزائنرز کی بک لیس کو ذہن نشین کر لیا ہے۔ ہر موقع پر یہ خواتین مختلف برینڈز کے حوالے دیتے پائی جاتی ہیں۔ Brand Following گویا ایک وبا کی شکل اختیار کر چکی ہے۔ یہ وبا ڈیزائنرز کے لیے تو یقیناً سود مند ہے مگر بعض اوقات خریدار خواتین برینڈ کے چکر میں گھائے کا سودا کر بیٹھتی ہیں۔ قابل غور امر یہ ہے کہ خریداری کی دلدادہ خواتین محض برینڈ کا نام سن کر ہی دیوانہ وار رقم خرچ کرنے پر کیوں مائل ہو جاتی ہیں؟ کوالٹی کے بارے میں جانے بغیر ہی اس کے لیے پانی کی طرح پیسا بہانا یقیناً ایک غیر فطری عمل ہے۔ اس کی ایک وجہ تو شاید ان کا شاپنگ سے لگاؤ ہے۔ خریداری کرنا خواتین کا پسندیدہ مشغلہ تو ظہر انگریزوں پر ختم نہیں ہوتی۔ ایک تحقیق کے مطابق برینڈز کے پیچھے بھاگنے والی خواتین کا مقصد محض معیاری اشیاء کا حصول نہیں ہوتا۔ بلکہ برینڈڈ اشیاء اسٹیشن سبیل کے طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔



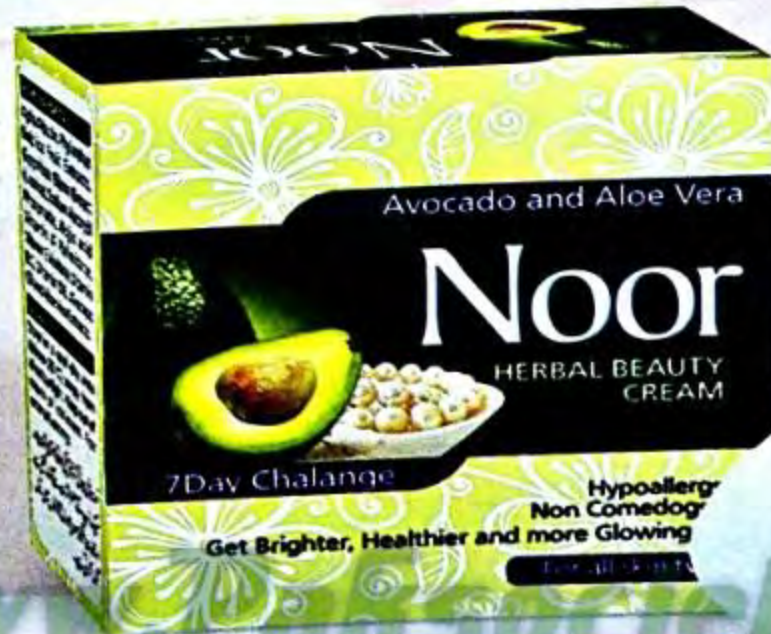
نور

ہربل بیوٹی کریم



ایلو ویرا اور
ایلو ویرا کے ساتھ

نور بنائے نور!



A PRODUCT OF
BLACK ROSE
&
White Rose
COSMETICS



www.paksociety.com

Wall Art



دیواروں پر ہلکی پھلکی ڈیکوریشن
خوب صورت دکھائی دیتی ہے



کی ڈیکوریشن اور سجاوٹ میں دیواریں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ دیواریں صاف ستھری ہوں اور ان پر ہلکی پھلکی ڈیکوریشن کی گھر جائے تو گھر خوب صورت دکھائی دیتا ہے۔ اس ضمن میں اگر آپ مارکیٹ سے ایسیریز نہیں خرید سکتیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ ذرا سی ذہانت اور کفایت سے تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے معیاری اور منفرد چیزیں بنائی جاسکتی ہیں۔ دیواروں کو خوب صورت بنانے کے لیے کچھ منفرد، سستے اور آسان آئیڈیاز پیش خدمت ہیں۔

اس پلیٹ کو بھی آپ اس مقصد کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

Hi Painting

اس قسم کی پینٹنگ بہت آسانی سے تیار کی جاسکتی ہے۔ خاص کر بچوں کے کمروں کے لیے یہ بہترین ہے۔ سادہ چارٹ پیپر لے کر اس پر کلرڈ مارکر، گولڈن پین وغیرہ سے کوئی اچھی سی پینٹنگ، مسج، کوئٹیشن وغیرہ لکھیں۔

Teacup Wall Art

اس کے لیے کلرڈ چارٹ پیپر لیں۔ اس پر مختلف اسٹیچ ڈرا کریں۔ فرض کریں اگر آپ کچن میں لگانا چاہ رہی ہیں تو اس پر کپ، پلیٹ اور کیٹل ڈرا کریں۔ اب اسے احتیاط اور صفائی کے ساتھ کاٹیں۔ تمام کٹی ہوئی اشکال کو سادہ چارٹ پیپر پر چپکا دیں۔ پھر دیوار پر چسپاں کریں۔

Rosette Backdrop

پھول خوب صورتی کی علامت ہیں۔ شوخ رنگ کے کلرڈ پیپر سے آپ مختلف اشکال کے پھول تیار کر کے دیوار کو سجاسکتی ہیں۔

Modern Lines Wall Art

آج کل یہ وال آرٹ بھی خاصا پسند کیا جا رہا ہے۔ جس میں آدھی ترچھی لائیں لگا کر ان میں پینٹ کیا جاتا ہے۔ یہ پینٹنگ اس صورت میں بھلی معلوم ہوگی جب سائز میں ذرا بڑی ہو۔ اس کے لیے فریش کلرز استعمال کریں ورنہ لائنوں کی وجہ سے یہ تنگ تاثر دے گی۔

Geometric Wall Art

جیومیٹرک وال آرٹ سے بھی آپ گھر کی دیواروں کو منفرد لگ دے سکتی ہیں۔ اس کے لیے مختلف اشکال اور رنگوں کے گتے اور لکڑی کے باریک پرت استعمال کریں۔ جس طرح سے ڈیزائن بنانا چاہیں، انہیں اسی شیپ میں کاٹ لیں۔ پالشنگ کے لیے خوب صورت رنگ کا پینٹ کھر استعمال کریں۔ گتے کو جوڑنے کے لیے سکاچ ٹیپ اور لکڑی کے لیے چھوٹے کیل استعمال کریں۔ پینٹ یا مختلف رنگوں کے کاغذوں سے ان پر جیومیٹرک اشکال بنالیں۔ اشکال بنانے کے لیے پہلے پنسل کی مدد سے اسٹیچ بنالیں تو زیادہ بہتر ہے۔ بنائے گئے اسٹیچ پر آسانی سے پینٹ کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بیکری سے ایک خریدیں تو اس کے نیچے کیک پلیٹ پڑا ہوتا ہے۔

Sequin Wall Art

اس طریقہ کے تحت گھر میں موجود ایسے فریز کی مدد سے جو کسی استعمال میں نہ ہوں، دیوار کے لیے خوب صورت آرٹ بنیں بنایا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے ایک فریم لیں۔ فریم باکس کو سلور پینٹ سے اور فریم میٹ (mat) کو سفید پینٹ سے سپرے کریں۔ میٹ کو سفید رنگ کا سپرے کرنے سے آپ اس کے اوپر جو بھی بنا سکیں گی، وہ واضح طور پر دکھائی دے گا۔ فریم میٹ کے لیے آپ فیبرک یا موٹا گتا بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ ایک مرتبہ فریم تیار ہو جائے تو یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اس پر اچھی پینٹنگ بنانا چاہتی ہیں یا پھر Sequin اور اسی طرح کی چیزیں چپکا کر خوب صورت آرٹ بنیں تیار کرنا چاہتی ہیں۔





COLOR YOUR LIFE!
WITH THE PROTECTION OF LOVE!

PREMIUM WEATHERGUARD
THE EXTERIOR PAINT

Y
O
R
M
O
D
E
L



بیری مکس

اجزاء

پانی	: 1/3 کپ (ٹھنڈا)
آلو بخارا	: 2 عدد (کھل کال لیں)
جامن	: 1 کپ (چ کال دیں)
قالہ	: 1/2 کپ (چ کال لیں)
لیمن جوس	: 1 کھانے کا چمچ
کالائٹک	: 1/4 چائے کا چمچ
چینی	: 3 کھانے کے چمچ
گٹی برف	: حسب ضرورت

ترکیب

- پانی میں آلو بخارا، قالہ اور جامن اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- چینی، نمک اور لیمن جوس کس کر کے ٹھنڈا ٹھنڈا سرد کریں۔

NOVA®
GLASSWARE





فرائیڈ بیف بالز نوڈلز

اجزاء

4 جوے (چوڑے)	لہسن	1 پاؤ	بیف قیمہ
1 کھانے کا چمچ	عکشی کالی مرچ	1/2 پیکٹ (ابال لیں)	ایک نوڈلز
2 کھانے کے چمچ	اویسٹروس	1 عدد (باریک چوڑے)	شملہ مرچ
3 کھانے کے چمچ	ٹماٹو کچپ	1 عدد (باریک چوڑے)	پیاز
3 کھانے کے چمچ	کارن فلور	1 عدد (باریک چوڑے)	گاجر
حسب ذائقہ	نمک	1 عدد (باریک چوڑے)	ہری پیاز
حسب ضرورت	آئل	1 عدد (چینٹ لیں)	انڈا
		1 انچ کانگلا (چوڑے)	ادرک

ترکیب

- باؤل میں شملہ مرچ، پیاز، گاجر، ہری پیاز، ادرک، لہسن، انڈا، کارن فلور، نمک اور قیمہ ڈال کر کس کریں۔
- اب اس آمیزے کی بالز بنا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- نوڈلز میں ٹماٹو کچپ، اویسٹروس، نمک اور کالی مرچ کس کر کے سرونگ ڈش میں بچھائیں۔
- اوپر فرائیڈ بیف بالز سجا کر سرو کریں۔

کھیرے کو اپنی روزمرہ غذا کا حصہ بنا کر ہائی بلڈ پریشر پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔



شیف ذاکر Special



مٹن دھانسک

Free Delivery
پاکستان کے میپز شیف ذاکر کی نئی کتاب
Available Now



ترکیب

- دال کو ابال کر الگ رکھ لیں۔
- مٹن میں پیاز، لہسن، ٹماٹر، نمک، گھی سرخ مرچ اور پانی ڈال کر گلا لیں۔
- پانی خشک ہو جائے تو گھی ڈال کر خوب بھون لیں۔
- اب دال کس کر کے 3-4 منٹ پکائیں۔
- آخر میں لیموں کارس کس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- ہرے دھنیے، پائے اپیل اور ہری مرچ سے گارنش کر کے ابلے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

دہی کا باقاعدہ استعمال آنتوں اور معدے کے زخم بھر دیتا ہے۔

اجزاء

1/2 کلو (کیوز)	بون لیس مٹن
50 گرام (کیوز)	پائے اپیل
50 گرام (بھودیں)	دال چنا
2 عدد	پیاز
2 عدد	ٹماٹر
1 چائے کا چمچ	لہسن (چوڑا)
1 چائے کا چمچ	گھی سرخ مرچ
1 کھانے کا چمچ	لیموں کارس
حسب ضرورت	سبھی
حسب ذائقہ	نمک
گارنشنگ کے لیے	ہر ادھنیا، ہری مرچ

A Refreshing Way Naturally

آفتاب قرشی

صندل



قدرتی صندل کی نیچرل ریفریشننگ کا ٹھنڈا میٹھا احساس



Aftab Qarshi Dawakhana:

Muzamil Town, 20-Km, Multan Road, Chong, Lahore. Ph: +92-42-37511532-3.
Web: www.aftabqarshi.com Email: aftabqarshi@hotmail.com
www.facebook.com/AftabQarshi



شیف ذاکر Special

چکن کریکرز

اجزاء

1 کپ : کریکرز (کش کر لیں)	1 کلو (بندرک)	بون لیس چکن بریسٹ
1 کپ : بریڈ کر مبز	2 کھانے کے چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
1/3 کپ : میدہ	2 کھانے کے چمچ	کچپ
2 عدد (پھینٹ لیں)	2 کھانے کے چمچ	شہد
حسب ضرورت :	انڈا	براؤن شوگر
	آئل	3 کھانے کے چمچ
		2 چائے کے چمچ
		نمک

ترکیب

- اوون کو 375°F پر گرم کر لیں۔
- بیکنگ شیٹ میں ایلو مینیم فوائل بچھائیں۔
- کریکرز کا چورا، بریڈ کر مبز، براؤن شوگر اور نمک کو کس کر لیں۔
- اب اس آمیزے میں اتنا آئل شامل کریں کہ یہ تھوڑا آٹلی ہو جائے۔
- ایک پلیٹ میں میدہ اور دوسرے میں انڈے پھینٹ کر ڈالیں۔
- چکن پیسز کو میدے میں رول کر کے انڈے میں ڈپ کریں۔
- پھر کر مبز کے آمیزے سے اچھی طرح کوٹ (coat) کریں۔
- بیکنگ شیٹ پر ترتیب سے لگا کر کرپسی اور گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کریں۔
- یہ تقریباً 15 منٹ میں تیار ہو جائیں گے۔
- کچپ، شہد اور مسٹرڈ پیسٹ کس کر کے ڈپنگ تیار کر لیں۔
- تیار کریکرز ڈپنگ کے ساتھ سرو کریں۔

سیب کا سرکہ (ایک کھانے کا چمچ) ایک گلاس پانی میں ملا کر
غزاسے کرنے سے تعلق کی خراش میں آرام آتا ہے۔



میں پکایا

پیار سے کھلایا

ESTABLISHED SINCE 1985
Kisan

PURE VEGETABLE

GHEE

Kisan

CANOLA

Kisan

SUNFLOWER

لیمن پیپر چکن

شیف ذاکر Special



اجزاء

1/3 کلو (بڑے کورے) :	بون لیس چکن بریسٹ
1/4 کپ :	آئل
1/4 کپ :	لیمون کارس
2 چائے کے چمچ :	نمک
2 چائے کے چمچ :	عسلی کالی مرچ
1 چائے کا چمچ :	تھائم
1 چائے کا چمچ :	گٹا زیرہ
1 کھانے کا چمچ :	لہسن پیسٹ
3 کھانے کے چمچ :	پیاز پیسٹ
حسب ضرورت :	لیمن سلائس
حسب ضرورت :	ہرا دھنیا (پتے)

گارڈنگ کے لیے



ترکیب

- چکن کو چکن ہیمر کی مدد سے گوٹ کر چپٹا کر لیں۔
- باقی تمام اجزاء مکس کر کے چکن پر لگائیں اور 30 منٹ کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- درمیانی گرم گرل میں چکن کو 6-8 منٹ کے لیے دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر ڈش میں نکالیں۔ لیمن سلائسز اور ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔



آنکھوں میں عرق گلاب کے چند قطرے لگانے سے درد اور جھپکن دور ہو جاتی ہے۔



پہلی گارلک چکن رائس

شیف ذاکر Special



ادارک کی پائے ذہنی دہاڈ اور بے پیمانی کی کیفیت میں طبیعت کو بے سکون کرتی ہے۔

اجزاء

1/2 کلو (کیوز)	بون لیس چکن
2 کپ (اہال لیس)	چاول
2 کپ	چکن اسٹاک
1 کھانے کا چمچ	سویا سوس
1 کھانے کا چمچ	سرخ مرچ پیسٹ
2 کھانے کے چمچ	کارن فلور
3 کھانے کے چمچ	ٹمائو کچھپ
1 چائے کا چمچ	چلی سوس
1 عدد (چوڑ)	پیاز
1 عدد (کیوز)	سبز شملہ مرچ
1 عدد (کیوز)	سرخ شملہ مرچ
8 جوے (چوڑ)	لہسن
حسب ذائقہ	نمک
1 انچ کا کٹورا (چوڑ)	ادارک
1 انچ کا کٹورا (چوڑ)	سیلری
حسب ضرورت	آئل

ترکیب

- سرخ مرچ پیسٹ، نمک اور آدھی سویا سوس کو چکن پر لگا کر 5 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- اب چکن میں آدھا کارن فلور کس کر کے گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- نان اسٹک بین میں آئل گرم کر کے لہسن، ادرک اور سیلری کو ہلکا فرائی کریں پھر ٹمائو کچھپ، چلی سوس، بقیہ سویا سوس اور چکن اسٹاک شامل کر کے پکا لیں۔
- بقیہ کارن فلور کو 1/4 کپ پانی میں کس کر کے چکن اسٹاک میں شامل کریں۔
- اب چکن ڈال کر مزید 2-1 منٹ پکا کر چولھے سے اتار لیں۔
- دوسرے نان اسٹک بین میں آئل گرم کر کے پیاز، سبز اور سرخ شملہ مرچ کو ہلکا فرائی کریں۔
- چاولوں کو سرونگ باؤل میں نکال کر ایک منٹ کے لیے مائیکرو ویو میں گرم کریں۔
- اب ان پر چکن ڈالیں۔
- پیاز اور شملہ مرچوں سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔



Cook within your Budget





شیف شازیہ Special

ڈیمسن ڈیلٹ

اجزاء

1 پاؤ (مٹھلیاں الگ کر لیں) :	آلوبخارا
1/2 چائے کا چمچ :	نمک
3 کھانے کے چمچ :	لیموں کارس
2 گلاس :	پانی
چند پتے :	پودینہ
حسب ذائقہ :	چینی
حسب ضرورت :	برف (گٹی ہوئی)



پودینہ
Rs. 5

لیموں
Rs. 10/-

آلوبخارا
Rs. 40/-

= Budget 55/-

ترکیب

- آلوبخارا، نمک، پانی اور چینی کو بلینڈ کر لیں۔
- اب لیموں کارس اور برف شامل کر کے مزید بلینڈ کریں۔
- پودینے کے پتوں سے سجا کر سرو کریں۔



پیر چکن رائس

اجزاء

1/2 کلو :	سویا سوس	چکن بون لیس (کیوز) :
100 گرام :	ادرک لہسن پیسٹ	روشنڈ کاجو
1 چائے کا چمچ :	آئل	چینی
1 چائے کا چمچ :	پانی	گٹی کالی مرچ
2 چائے کے چمچ :	ہری پیاز (چوڑ)	گٹی سرخ مرچ
2 چائے کے چمچ :	نمک	کارن فلور
1 کھانے کا چمچ :		سرکہ



کاجو
Rs. 150/-

ہری پیاز
Rs. 15/-

چکن بریسٹ
Rs. 130/-

= Budget 295

ترکیب

- ایک باؤل میں پانی، کارن فلور، سویا سوس، چینی اور سرکہ کس کر لیں۔
- گرم آئل میں ادرک لہسن پیسٹ ہلکا فرائی کریں۔
- پھر چکن ڈال کر تیز آنچ پر پانچ منٹ تک سٹرفرائی کریں۔
- اب اس میں نمک، گٹی سرخ اور کالی مرچ ڈال کر پکائیں۔
- اب تیار کیا گیا سچر چکن میں شامل کریں۔ ساتھ ہی کاجو اور ہری پیاز ڈال دیں۔
- چکن گل جائے تو 2-1 منٹ پکا کر اتار لیں۔ چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔





شیف شازیہ Special



اجزاء

1/2 کلو :	بون لیس چکن
2 عدد (سلاسرکٹ لیس) :	ہری مرچ
3 جوے (چوڑا) :	لہسن
1/2 انچ کانگڑا (چوڑا) :	ادرک
1 کھانے کا چمچ :	لیموں کے پھلکے (چوڑا)
2 کھانے کے چمچ :	براؤن شوگر
2 کھانے کے چمچ :	سویا سوس
2 کھانے کے چمچ :	آئل
1/4 کپ :	کوکونٹ بلک
1/2 کپ (چوڑا) :	فریش پیسل لیوز
1 چائے کا چمچ :	گھی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ :	نمک

بینگو پیسل مکسچر کے لیے

1 عدد (چمیل کرچونے کیوزکٹ لیس) :	آم
1 عدد (جوس نکال لیس) :	لیموں
3 عدد (چوڑا) :	ہری پیاز
5 پتے (ایک لمبا کٹ لیس) :	فریش پیسل لیوز
حسب ذائقہ :	گھی کالی مرچ
حسب ذائقہ :	نمک

کوکونٹ چکن و بینگو پیسل مکس

ترکیب

- بینگو پیسل مکسچر کے تمام اجزاء مکس کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- باؤل میں ہری مرچ، لہسن، ادرک، براؤن شوگر، سویا سوس، لیموں کے پھلکے، کوکونٹ بلک، آئل، فریش پیسل، نمک اور کالی مرچ مکس کر کے میرینڈ تیار کر لیں۔
- اب آدھا میرینڈ چکن پر لگا کر 4 گھنٹوں کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- نان اسٹک پین میں تھوڑا سا آئل لگا کر چکن کو دونوں سائیڈ سے پکالیں۔
- دوسرے پین میں بقیہ میرینڈ کو 8-10 منٹ پکا کر گاڑھی سوس تیار کر لیں۔
- چکن کو ڈش میں رکھ کر اوپر سوس ڈالیں۔ بینگو پیسل مکسچر ڈال کر سرو کریں۔

Cooking Classes by
Chef Shazia

For females only | 0320 457 3312



چکن

Rs. 130/-

+



ہری مرچ

Rs. 5/-



کوکونٹ بلک

Rs. 50/-

= Budget 185

www.Paksociety.com

آپ کے حسین خوابوں کی تعبیر



Faiiza

BEAUTY CREAM



T.M # 223190
Copyrights No: 21092



Manufactured By: **Poonia Brothers (Pak)**

Email: poonia223190@yahoo.com
Website: www.faizabeautycream.com.pk



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety



شیف شازیہ Special

براؤن چکن اسٹیک



چکن
Rs. 60/-

+



شملہ مرچ
Rs. 10/-

+



پیاز
Rs. 8/-

+



گاجر
Rs. 8/-

= Budget 86

ترکیب

- چکن اسٹیک کو اسٹیک ہیمر کی مدد سے چپنا کر لیں۔
- اب اس کو آئل، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، مسٹرڈ پیسٹ اور شکر لگا کر اگھنے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر پین میں مکھن گرم کر کے چکن فلیٹ کو دونوں طرف سے پکائیں۔
- ویجی ٹیبلز کے اجزاء سے مکھن گرم کر کے تمام سبزیاں ہلکی فرائی کر لیں۔
- سوس کے اجزاء سے مکھن گرم کر کے پیاز ہلکا فرائی کریں پھر لہسن شامل کے بھونیں۔
- اب کالی مرچ پاؤڈر، چکن پاؤڈر اور ڈیمی کلاس کسچر شامل کر کے تھوڑی دیر پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- ڈش میں چکن اسٹیک رکھ کر اوپر تیار سوس ڈال دیں۔
- ویجی ٹیبلز اور فرنیچ فرائز کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

اجزاء

- | | |
|---------------------|-------------------------------------------|
| چکن اسٹیک (بون لیس) | 1 عدد |
| مسٹرڈ پیسٹ | 1 چائے کا چمچ |
| شکر | 1 چائے کا چمچ |
| مکھن | 1 کھانے کا چمچ |
| آئل | 1 کھانے کا چمچ |
| کالی مرچ پاؤڈر | حسب ذائقہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| سوس کے لیے | |
| پیاز (ہاریک چوڑا) | 1 کھانے کا چمچ |
| مکھن | 1 کھانے کا چمچ |
| ڈیمی کلاس پاؤڈر | 1 کھانے کا چمچ (ہر اکپ پانی میں بھول لیں) |
| لہسن (چوڑا) | 1 چائے کا چمچ |
| کالی مرچ پاؤڈر | 1 چائے کا چمچ |
| چکن پاؤڈر | 1 چائے کا چمچ |
| ویجی ٹیبلز کے لیے | |
| گاجر | 1 عدد (چوکور کاٹ لیں) |
| شملہ مرچ | 1 عدد (چوکور کاٹ لیں) |
| پیاز | 1 عدد (چوکور کاٹ لیں) |
| بے بی کارن | 3 عدد (کاٹ لیں) |
| مکھن | 1 کھانے کا چمچ |



NEW
ARRIVAL
2014-2015

SONICA®
GOLD

آپ پُرسکوں احساس

Marigold Chair



since 1978

SONICA®

A sign of Quality
& Durability



M.A. INTERNATIONAL
PLASTIC IND. (PVT.) LTD.

Head Office & Works:
G.T. Road, Near Pindi By Pass, Gujranwala - Pakistan.
Tel: +92 55 3891005-9 (5 Lines)
Fax: +92 55 3890471
E-mail: sonica.industry@gmail.com
Website: www.sonica.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



دہی کی بالوشاہی

شیف شازیہ Special



ترکیب

- ایک دہی میں چینی اور پانی ڈال کر چاشنی بنالیں۔
- چاشنی تیار ہو جائے تو الٹا پاؤ ڈرا اور کیوڑا ڈال کر چولہا بند کر دیں۔
- ایک کھلے منہ کے برتن میں آدھ پاؤ گھی اور دہی ڈال کر ہاتھ سے اچھی طرح ملائیں۔
- اب اس میں میدہ شامل کر کے آٹے کی طرح گوندھ لیں، اگر ضرورت ہو تو معمولی سا پانی ڈال لیں۔
- پندرہ منٹ کے بعد اس کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر رکھ لیں۔
- فرائی بین میں گھی گرم کریں۔ ان پیڑوں کو دھیمی آنچ پر سنہری ہونے تک تلیں۔
- گھی سے نکال کر فوراً گرم چاشنی میں ڈال دیں اور چمچ سے ہلا لیں۔
- پھر یہ بالوشاہی ایک پیالے میں نکال لیں۔
- ٹھنڈی ہو جائیں تو انہیں چاندی کے ورق اور پستے، بادام سے سجادیں۔
- مزے دار سویت ڈش تیار ہے۔

اجزاء

دہی	1 پاؤ :
میدہ	1/2 کلو :
گھی	1/2 پاؤ :
چھوٹی الٹا گھی (ہسی ہوئی)	1 چائے کا چمچ :
چینی	1/2 کلو :
کیوڑا	چند قطرے :
گھی	فرانگ کے لیے :
پانی	2 گلاس :
چاندی کے ورق	2 عدد :
پستہ، بادام (ہاریک کئے ہوئے)	سجاوٹ کے لیے :



دہی

Rs. 15/-



میدہ

Rs. 30/-



چینی

Rs. 28/-

= Budget 73

www.Paksociety.com

تہمت اسٹو

تہمت اسٹو کاروزانہ استعمال

- چلد کو تروتازہ اور خوبصورت بنائے۔
- چلد کو ریشم کی طرح نرم و ملائم بنائے۔
- جھائیاں، داغ دھبے دور کرے۔
- چلد کو گر دوغبار سے بچائے۔
- چلد کو عمر کے اثرات اور جھریوں سے عرصہ دراز تک محفوظ رکھے۔



تہمت اسٹو - ایشیا کی مشہور ترین بیوٹی کریم



شیف شازیہ Special

بیف چنار دال



دال Rs. 25/- + بیف Rs. 105/-



ٹماٹر Rs. 15/- + پیاز Rs. 15/-

= Budget 160

- ### ترکیب
- گرم آئل میں پیاز فرائی کر کے ادراک لہسن پیسٹ شامل کریں۔
 - اب گوشت ڈال کر بھونیں، ساتھ ہی ٹماٹر اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں۔
 - گوشت گل جائے تو نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، دھنیا پاؤڈر، جاکفل پاؤڈر اور زیرہ ڈال کر بھونیں۔
 - اب دال اور پختی ڈال کر مزید پکائیں۔
 - دال گل جائے تو اچھی طرح گھوٹ لیں۔
 - تیار ہونے پر چاٹ مصالحہ اور فرائیڈ پیاز چھڑک کر سرو کریں۔

اجزاء

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 پاؤ (آبل لیس) | دال چنا |
| 1 پاؤ | بون لیس بیف |
| 2 عدد (چوڑے) | پیاز |
| 2 عدد (چوڑے) | ٹماٹر |
| 1 کھانے کا چمچ | دھنیا پاؤڈر |
| 2 کھانے کے چمچ | ادراک لہسن پیسٹ |
| 1 کھانے کا چمچ | سرخ مرچ پاؤڈر |
| 1 چائے کا چمچ | نمک |
| 1 چائے کا چمچ | زیرہ |
| 1 چائے کا چمچ | ہلدی |
| 1 چائے کا چمچ | جاکفل پاؤڈر |
| 1 چائے کا چمچ | چاٹ مصالحہ |
| 2 کپ | پختی |
| حسب ضرورت | آئل |
| گارڈنگ کے لیے | فرائیڈ پیاز |



Free Delivery
شیف شازیہ
عمومیت کے کھانا





Shamim Ghee Industry (Pvt.) Ltd. Bahawalpur

Head Office: 6-B/2, Tipu Shaheed Road, Model Town, A, Bahawalpur

UAN: 062-111-266-277 Fax: 062-2887407

Special
حکیم عبدالغفار آغا



گرلڈ پائن اپیل

سرنگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 135



اجزاء

50	پائن اپیل (کول سلائزر) : 4-5 عدد
22	شہد : 1 چائے کا چمچ
3	لیمون کارس : 1 کھانے کا چمچ
60	آئل : 1/2 کھانے کا چمچ
0	نمک : 1 چمکی
0	پودینہ (پتے) : گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پائن اپیل کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- اب یہ پیسٹ برش کی مدد سے پائن اپیل سلائزر پر لگائیں۔
- پہلے سے گرم گرل میں تمام سلائزر 2-3 منٹ کے لیے دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر پودینے کے پتوں سے سجائیں۔ اگر چاہیں تو کریم کے ساتھ سرو کریں۔

لیموں کے متوازن اور باقاعدہ استعمال سے
ذیابیطس سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔



اپیل اینٹ وال نٹ سیلڈ

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 294

اجزاء

5	آئس برگ (کٹی ہوئی) : 1/2 کپ
64	سرخ سیب : 1 کپ (چونے کیوز میں کاٹ لیں)
48	اخروٹ (چوڑے) : 1 کھانے کا چمچ
15	گاجر (جو لین کاٹ لیں) : 1/2 کپ
120	آئل : 1 کھانے کا چمچ
3	لیموں کا رس : 1 کھانے کا چمچ
12	براؤن شوگر : 1 کھانے کا چمچ
6	مسٹرڈ پیسٹ : 2 کھانے کے چمچ
21	دہی : 3 کھانے کے چمچ
0	نمک : حسب ذائقہ
0	کالی مرچ پاؤڈر : حسب ضرورت

ترکیب

- دہی میں مسٹرڈ پیسٹ، لیموں کا رس اور براؤن شوگر مکس کریں پھر اس میں آئل، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر کے ڈریسنگ تیار کر لیں۔
- ڈش میں آئس برگ، گاجر، اخروٹ اور سیب ڈالیں۔
- ڈریسنگ مکس کر کے سرو کریں۔



Special
حکیم عبدالغفار آغا



چکن سیزر

Low cal

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 494

اجزاء

142	بون لیس چکن بریسٹ : 1 عدد
70	براؤن بریڈ سلائسز : 1/2 کپ (کیوز میں کاٹ لیں)
6	سرکہ : 1/2 کپ
75	کاٹھ چیز (کٹ لیا ہوا) : 2 کھانے کے چمچ
4	مسٹرڈ پیسٹ : 2 چائے کے چمچ
52	مکھن : 1 چائے کا چمچ
4	لبسن (چوڑے) : 1/2 چائے کا چمچ
21	سلاڈ کے پتے : 1 گٹھی (کاٹ لیں)
0	کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
0	نمک : حسب ذائقہ
120	آئل : 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- چکن بریسٹ کو درمیان سے کاٹ کر پتلے پارچے بنا لیں۔
- پھر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور آئل لگا کر گرل پن میں گرل کر لیں۔
- پھر اسی پن میں مکھن لگا کر بریڈ کیوز کو گرل کر لیں۔
- سرکہ، لبسن، چیز، نمک اور مسٹرڈ پیسٹ کو اچھی طرح مکس کریں۔
- اب اس میں سلاڈ کے پتے اور بریڈ کیوز شامل کر دیں۔
- ڈش میں سیلڈ پھیلا کر اوپر چکن رکھیں اور سرو کریں۔



Special
حکیم عبدالغفار آغا



چاکلیٹ کسٹر ڈ کریم

اجزاء

انڈے کی زردی	: 4 عدد
دودھ	: 1 لیٹر
کارن فلور	: 1 چائے کا چمچ
کوکنگ چاکلیٹ	: 70 گرام
کیسٹر شوگر	: 1/2 کپ
ونیلا ایسنس	: چند قطرے
اخروٹ	: گارنشنگ کے لیے
کریم	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- انڈے کی زردیوں میں کارن فلور اور کیسٹر شوگر ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- دودھ گرم کر کے اس میں زردیوں کا کیک شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- دودھ گاڑھا ہو جانے پر چاکلیٹ اور ونیلا ایسنس شامل کر کے چند سیکنڈز پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- ٹھنڈا کر کے کریم اور اخروٹ سے سجا کر سرو کریں۔

اخروٹی مٹن کرٹا ہی

اجزاء

مٹن	: 1/2 کلو
دہی	: 1 کپ
پیاز	: 2 عدد (سلائسز کاٹ لیں)
ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن جوس	: 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
کھن	: 1 کھانے کا چمچ
اخروٹ (چوڑا)	: 2 کھانے کے چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1/4 چائے کا چمچ
آئل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ
ہری مرچ	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز گولڈن فرائی کریں۔ پھر ادرک پیسٹ، لہسن پیسٹ، گوشت اور گرم مصالحہ ڈال کر فرائی کریں۔
- اب نمک، کالی مرچ اور اتنا پانی ڈال کر پکائیں کہ گوشت گل جائے۔
- آخر میں دہی اور اخروٹ شامل کر کے بھون لیں۔
- تیار ہونے پر لہسن جوس، ہری مرچ اور کھن مکس کر کے گرم گرم پیش کریں۔

لہسن کا باقاعدہ استعمال پیسٹ کی فالتو چربی پگھلانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔







ترکیب

- گرم گھی میں بیاز فرائی کر کے نکال لیں۔
- وہی میں ادراک، بہسن پیسٹ اور الائچی کس کریں اور گوشت پر لگا کر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں گھی گرم کر کے گوشت ہلکی آنچ پر فرائی کریں۔
- اب اسی پانی میں اتنا پکا لیں کہ گوشت گل جائے۔ نمک اور سرخ مرچ بھی کس کر دیں۔
- گوشت کو اچھی طرح بھون کر اتار لیں۔
- پنیر کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- تھوڑے سے پانی میں میدہ گھولیں اور پنیر کے ٹکڑے اس میں ڈبو کر گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- چاولوں کو نمک ڈال کر ابالیں، ایک کئی رہ جائیں تو اتار لیں۔
- ایک بڑے پین میں چاول کی تہ لگائیں۔ پھر گوشت اور پنیر، تلی ہوئی پیاز، لونگ اور جولین ادراک کی تہ لگائیں۔ یہ عمل دہرائیں۔
- آخر میں چاول کی تہ لگا کر زرد رنگ چھڑکیں اور 5-7 منٹ کے لیے دم پر لگا دیں۔
- گرم گرم سرور کریں۔

اجزاء

ادراک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ	منن	: 1 کلو
ادراک (جولین)	: 1 کھانے کا چمچ	چاول	: 1 کلو (بھولیں)
میدہ	: 3 کھانے کے چمچ	پیاز	: 2 عدد (بزرگ کاٹ لیں)
زرد رنگ	: 1 چنگی (تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)	چھوٹی الائچی	: 6 عدد (بھولیں)
گھی	: حسب ضرورت	لونگ	: 8 عدد
نمک	: حسب ذائقہ	دہی	: 1 کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ	پنیر	: 100 گرام
		بہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ





ایرانی کوفتے

Special
حکیم عبدالغفار آغا



اجزاء

ہیف قیمہ	: ½ کلو
ہری پیاز	: 1 عدد (کئی ہونے)
انڈا	: 1 عدد (پینٹ لیں)
بریڈ کریمز	: 50 گرام
ادرک پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
کارن فلور	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: ½ کھانے کا چمچ
آئل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ

مصالے کے لیے

دہی	: 2 کپ
ہیف اسٹاک	: 2 کپ

آئل	: ½ کپ
سبز الائچی	: 4 عدد
بڑی الائچی	: 3 عدد
لونگ	: 3 عدد
سونف	: ¼ چائے کا چمچ
ادرک پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
پیاز پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ٹماٹو پوری	: ½ کپ پانی میں کس کر لیں
پانی	: ½ کپ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- قیمے میں ہری پیاز، انڈا، ادرک پیسٹ، کارن فلور، سویا سوس اور نمک کس کر کے بالز بنالیں۔
- ان بالز کو بریڈ کریمز میں رول کر کے گرم آئل میں ہلکی آج پر گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- مصالے کے لیے دہی میں پانی ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں اور مسلسل ہلاتے ہوئے تیز آج پر پکائیں۔
- جب اُبلنے لگے تو آج ہلکی کر کے اتنا پکائیں کہ آدھا رہ جائے۔
- اب اس میں بالز، آئل اور ہیف اسٹاک ڈال کر تیز آج پر اُپالیں۔
- پھر سبز اور بڑی الائچی، لونگ، سونف، ادرک پاؤڈر ڈال کر ڈھک دیں اور 10-12 منٹ تک اُبلنے دیں۔
- اب لہسن والا پانی، نمک، ٹماٹو پوری اور پیاز کا پیسٹ شامل کر کے پکائیں۔
- گریوی گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔
- پودینہ چھڑک کر سرد کریں۔



Mahira

ماہرہ خان

پاکستانی ڈراما انڈسٹری کا جگمگاتا نام ہے۔ کیرئیر کے چند ہی سالوں میں ماہرہ نے جو مقام حاصل کیا وہ بہت کم لوگوں کے حصے میں آتا ہے۔ ان کے ڈرامے نہ صرف پاکستان بلکہ انڈیا میں بھی شوق سے دیکھے جاتے ہیں۔ ان کی مقبولیت کا یہ عالم ہے کہ لوگ انہیں کرسٹلز، ماڈلنگ، ڈراما اور موویز میں بھی دیکھنا چاہتے ہیں۔ ان کا ڈراما ”ہم سفر“ ہم چینل کا مقبول ترین ڈراما قرار دیا گیا۔ حال ہی میں ان کی فلم ”ہین روئے“ ریلیز ہوئی اور عین قریب ”ہومس جہاں“ بھی سینما سکرین کی زینت بنے گی۔ ماہرہ کی فنکارانہ صلاحیتوں سے صرف پاکستان ہی نہیں بلکہ انڈین فلم انڈسٹری بھی متاثر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ بالی وڈ کے کنگ شاہ رخ خان کے مقابل بھی فلم میں کام کرتی دکھائی دین گی۔

سوشل میڈیا کے ایک حالیہ انٹرویو میں کئی گفتگو پیش خدمت ہے۔ خوب صورت، پر اعتماد اور باوقار شخصیت کی حامل ماہرہ خان سے

شہف آٹھل: ایک ڈرامے سے اتنی مقبولیت۔۔۔ کیا احساسات تھے۔

ماہرہ خان: میں نے کبھی نہیں سوچا تھا کہ ”ہم سفر“ اتنا پسند کیا جائے گا۔ ہماری پوری ٹیم نے نہیں سوچا تھا کہ یہ ڈراما اتنا زیادہ کامیاب ہوگا۔ جب آن ایئر ہوا تو ہماری خوشی اور جرات عروج پر تھی۔

شہف آٹھل: پاکستان کے بعد اظہار میں بھی ”ہم سفر“ کامیاب رہا۔ کیا آپ کو یہ امید تھی؟

ماہرہ خان: اللہ کا شکر ہے۔ جتنی مقبولیت ہمیں پاکستان میں ملی اتنی

ہی انڈیا میں بھی ملی۔ ہمارے ڈرامے انڈیا میں پسند کیے جاتے ہیں۔ امید تھی کہ وہاں پر یہ ڈراما بھی پسند کیا جائے گا۔

شیف آتشیل: فلم ”بول“ میں آپ کا کردار تھا مگر اصل مقبولیت ڈراما سیریل ”ہم سفر“ سے ملی۔ اس کی خاص وجہ؟

ماہرہ خان: ”بول“ میں کام کرنے سے پہلے میرا ایکٹنگ کیریئر اتنا سٹرونگ نہیں تھا۔ مہرین جبار نے مجھے ایکٹنگ کے حوالے سے گائیڈ کیا۔ سرمد کھوسٹ نے مجھے بہت زیادہ اسپورٹ دی۔ وہ میرے ساتھ بیٹھے اور مجھے بتاتے کہ خود پر بھروسہ کرو۔ تمہیں نہیں پتا کہ تم کیا کچھ کر سکتی ہو۔ شاید یہ ان کی دی گئی انپریشن کا ہی نتیجہ تھا کہ ”ہم سفر“ میں، میں نے دل لگا کر ایکٹنگ کی۔

شیف آتشیل: خرد کا کردار ادا کرنا کیسا تجربہ تھا۔

ماہرہ خان: خرد کا کردار بہت دلہی اور چپ چاپ سی لڑکی کا تھا۔ یہ کردار کرتے ہوئے میں اکثر سوچتی تھی کہ یہ خرد کیا لڑکی ہے۔ یہ اپنے لیے بولتی کیوں نہیں۔ اس کردار کو خود پر طاری کرنے کے لیے مجھے خاصی محنت کرنا پڑی۔

شیف آتشیل: ”ہم سفر“ سے جو شہرت ملی۔ اس کے بعد یقیناً آپ کی ڈیمانڈ ز بھی بڑھ گئیں ہوں گی۔

ماہرہ خان: بالکل۔ جب آپ کا ایک caliber بن جائے تو پھر اسے برقرار رکھنا

ضروری ہو جاتا ہے۔ میں کوئی ایسا کردار ادا نہیں کرنا چاہتی جو ”ہم سفر“ لیول کا نہ ہو۔

شیف آتشیل: ”صدقے تمہارے“ کیسا تجربہ تھا؟

ماہرہ خان: میرے لیے ”شانو“ کا کردار ادا کرنا بہت دلچسپ کام تھا۔ جیسے ہی میں نے اسکرپٹ پڑھا تو اس ڈراما میں کام کرنے کے بارے میں فیصلہ کر لیا۔ اس کی کاسٹ بہترین تھی۔ یہ ڈراما عام ڈراموں سے ہٹ کر تھا۔

شیف آتشیل: آپ نے ابتدا میں فلموں میں کام کرنے سے منع کر دیا تھا؟

ماہرہ خان: جب ”بن روئے“ کی آفر ہوئی تو اس وقت میرے پاس جو آفر تھیں ان میں یہ فلم بہترین آپشن تھی۔ لہذا میں نے حامی بھر لی۔ مجھے اس کی اسٹوری پسند آئی تھی۔

شیف آتشیل: انڈین فلم ”ریس“ میں آپ کا کردار کیسا ہے؟

ماہرہ خان: میں یہی کہوں گی کہ اب میرا ایک معیار ہے اور میں اس معیار پر کپرو مائز نہیں کروں گی۔ پھر چاہے کردار پاکستان میں ہو یا انڈیا میں۔ اگر رول مجھے سوٹ کرے گا تو کروں گی ورنہ نہیں۔

شیف آتشیل: بالی وڈ میں مزید کام کی آفر ہوئی تو کریں گی؟

ماہرہ خان: میں کام کے معاملے میں بہت choosy ہوں۔ کام انڈیا میں ہو یا ترکی میں، کریکٹر سٹرونگ ہونا چاہیے۔ یہ ضروری نہیں کہ انڈیا والے آفر کریں تو ہم آنکھیں بند کر کے سائن کر لیں۔ میں کوالٹی پر کبھی کپرو مائز نہیں کروں گی۔

شیف آتشیل: آپ فی ٹیل ایکٹریس کو آئیڈیل بنا کر کرتی ہیں؟

ماہرہ خان: میں سب کی عزت کرتی ہوں لیکن آئیڈیل کسی کو قرار نہیں دیتی۔ میں چاہتی ہوں کہ میری اپنی ایک منفرد اور الگ پہچان ہو۔ کوئی ایسی بات ہو جو دوسروں میں نہ ہو۔

شیف آتشیل: ”ہومن جہاں“ کے بارے میں کچھ بتائیں۔

ماہرہ خان: یہ دوستوں کی کہانی ہے۔ یقیناً نوجوان نسل کو یہ فلم پسند آئے گی۔ شہریار منور اور حمزہ علی عباسی کے ساتھ کام کرنے کا مزہ آیا۔

شیف آتشیل: فلم اور ڈرامے کا تجربہ کیسا رہا؟

ماہرہ خان: ڈراما میں صرف ایکٹنگ اور ایکسپریشن ہوتے ہیں جب کہ فلم میں ڈانس بھی کرنا پڑتا ہے۔ فلم کے لیے میں نے یہ بھی سیکھا۔ لوگوں نے میری فلم کو بھی انجوائے کیا ہے۔

شیف آتشیل: ”بن روئے“ ڈراما سیریل کی شکل میں بھی آن ایئر کیا جائے گا؟

ماہرہ خان: مارکیٹنگ کے نقطہ نظر سے یہ تجربہ کر کے دیکھا جا رہا ہے۔ مارکیٹ ٹیم کا خیال ہے کہ ڈراما کے ذریعے زیادہ پیسے کمائے جاسکتے ہیں۔ یہ بزنس آئیڈیا ہے۔ دیکھیں کامیاب ہوتا ہے کہ نہیں۔



شیف آتشیل: کچھ لوگوں کے خیال میں ”ہم سفر“ اور ”ہم سفر“ کے ڈراما میں کچھ زیادہ فرق نہیں؟

ماہرہ خان: یہ ایک فلم ہے، اسے ڈرامے سے کمپیئر نہیں کرنا چاہیے۔ لوگوں نے اسے بطور فلم انجوائے کیا ہے۔

شیف آتشیل: اپنے ڈراما کو زیادہ پڑھتی ہیں؟

ماہرہ خان: میں تقریباً تمام ریویوز اور کمنٹس پڑھتی ہوں۔ اگر دس میں سے ایک کمنٹ بھی برا ہو تو میں دل پر لے جاتی ہوں۔

شیف آتشیل: ہمایوں سعید کے ساتھ کام کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟

ماہرہ خان: بہت اچھا رہا۔ ہمایوں سعید کا شمار انڈسٹری کے بڑے اداکاروں میں ہوتا ہے۔ وہ دل کے بہت اچھے ہیں۔

ہمایوں اچھے فرینڈ اور کوا سار ہیں۔

شیف آتشیل: پرسنل اور پروفیشنل لائف کو کیسے منج کرتی ہیں؟

ماہرہ خان: یہ سب کچھ منج کرنا اتنا آسان نہیں۔ میں اپنی پرسنل لائف کو پروفیشنل لائف سے الگ رکھنا چاہتی ہوں۔ پروفیشن سے ہٹ کر میری ایک زندگی ہے جو کہ بہت خوب صورت ہے۔ فیملی سپورٹ کے بغیر پروفیشن کو لے کر چلنا ناممکن ہے۔

شیف آتشیل: شہرت سے زندگی آسان ہوتی ہے یا مشکل؟

ماہرہ خان: شہرت آپ کو لوگوں کی توجہ کا مرکز بنا دیتی ہے۔ حتیٰ کہ آپ کے قریب ترین دوست بھی آپ کو مختلف انداز سے دیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔

بلا سوچے سمجھے آپ کی پرسنل لائف پر کمنٹ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ لوگ آپ کی پرسنل لائف میں مداخلت نہ کریں تو شہرت اچھی چیز ہے۔





عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir



برج اسد

24 جولائی 23 اگست

مشہور شخصیات

نیولین بونا پارٹ، بارک ادباما، بل کلنٹن، علامہ طاہر القادری، شعیب اختر، میسولینی، راجیو گاندھی، سیف علی خان، کاجول، سنجے دت۔

برج اسد کا حاکم سیارہ شمس ہے جو بلند ہمتی، اعلیٰ ظرفی، خودداری، خود پسندی، سچائی، شان و شوکت، قائدانہ صلاحیتوں، عہدہ و مرتبہ وغیرہ سے وابستہ ہے۔ اسد افراد چاہے غریب اور فقیر ہی کیوں نہ ہوں، بات ہمیشہ شاہانہ انداز میں کرتے ہیں۔ یہ ہر حال میں اپنی شان دکھانا چاہتے ہیں، اپنی کسی نہ کسی بات پر مغرور رہتے ہیں اور یہی انا اور فخر ان کی شخصیت کا سب سے کم زور پہلو ہے کیوں کہ اس ضمن میں یہ کوئی سمجھوتا نہیں کر سکتے۔ غرور اور ضد ان کی فطرت کا خاصہ ہے، ویسے ان کا دل بڑا نرم ہوتا ہے۔

اسد افراد کا دوسرا بڑا مسئلہ یہ ہے کہ یہ کوئی بات چھپا نہیں سکتے، خاص کر ایسی بات جس میں تقاضا کا پہلو نکلتا ہو۔ یہ لوگ ہر وقت اپنی کامیابیوں کا ڈھول پیٹتے رہتے ہیں اور سب کو مکمل تفصیل کے ساتھ اپنی ہر بات بتا دیتے ہیں۔ اسد افراد کھلے دل و دماغ کے مالک ہونے کے ساتھ ساتھ انتہائی پریکٹیکل، صاف گو، اولوالعزم، حوصلہ مند اور پرجوش ہوتے ہیں۔ ان کی امید ہمیشہ قائم اور سوچ مثبت رہتی ہے۔ یہ وفادار اور حد سے زیادہ خود اعتماد ہوتے ہیں، بے حد محنتی اور بہترین منتظم ہونے کی بناء پر کسی بھی کام کو نامکمل نہیں چھوڑتے بلکہ وقت سے پہلے اور دوسروں سے بہتر سرانجام دیتے ہیں۔ ان کی لغت میں تاخیر کا لفظ سرے سے ہے ہی نہیں۔ یہ دوسروں کے کام آنا جانتے ہیں، کسی کے لیے کچھ کرنا پڑے تو اس میں کوئی عار محسوس نہیں کرتے۔ نظر انداز کیا جانا انہیں کسی صورت قبول نہیں۔ ان کی دشمنی سے ڈرنا چاہیے۔

شیر :	نشان
آگ :	عنصر
شمس :	حاکم سیارہ
سرخ، سنہرا :	رنگ
اتوار :	سعد دن
م :	منسوب حرف
ہیرا، یاقوت :	موافق پتھر
حمل، قوس :	دوستی
دلو :	محبت
ثور :	کاروبار
حمل، سرطان :	روحانیت
ثور، عقرب :	ناموافق بروج

ملاقات کر کے، خود کو سنوارنے کا ایک موقع حاصل ہو سکے۔ یہ برس اس مرتبہ ہر طرح کے اندھیرے دور کرنے آ رہا ہے۔ چاروں جانب روشنی پھیل رہی ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ زندگی میں اندھیروں کی اپنی اہمیت اور افادیت ہے۔ سچ ہمیشہ اندھیرے میں پھیلتا ہے اور جڑیں بھی ہمیشہ زیر زمین ہوا کرتی ہیں۔ ایک سچ کو پھوٹنے کے لیے بھی زیر زمین مکمل تاریکی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سال کو اگر آپ نے سمجھنا ہے تو زندگی کی اس بنیادی حقیقت کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ ساری کائنات روشنی اور اندھیرے کی داستان سنانی ہے۔ جیسے دن اور رات یا پھر چاند اور سورج۔ جب تک منفی اور مثبت طے نہیں تب تک تصویر مکمل نہیں ہوتی۔ یہ لازمی، قدرتی اور کائناتی نظام ہے۔ اس برس آپ اسی نظام کے تحت زندگی گزاریں گے اور اسے سمجھیں گے بھی۔ یہ سال خوشی کے ایک نئے دور کا آغاز ہے۔ اس آغاز کی بنیادی ضرورت یہ ہے کہ زندگی کو ایک نظام کے تحت رکھا جائے۔ جہاں قدم حد سے باہر ہوگا، وہاں سرزنش بھی ہوگی۔

اس سال آپ The Devil اور The Sun یعنی شیطان اور سورج کے زیر اثر ہیں۔ یہ بہت ہی مضبوط، دلچسپ اور گنجلک امتزاج ہے۔ اس امتزاج کے زیر اثر یہ سال آپ کے لیے بے حد نتیجہ خیز ہو سکتا ہے۔ یاد رکھنے کی بنیادی بات یہ ہے کہ ابھی تک آپ روحانی طور پر ترقی کے مراحل سے گزر رہے تھے۔ اس سال یہ منزلیں بہت تیزی سے طے ہوں گی۔ جو خواب کبھی دھندلے تھے، اب واضح ہو کر آنکھوں کے سامنے شرمندہ تعبیر ہوں گے۔ جو کبھی بالکل ناممکن لگتا تھا، اب بے حد ممکن ہوتا دکھائی دیتا ہے۔

جب زندگی میں روحانی سفر کا آغاز یا دور شروع ہوتا ہے تو اس وقت اندر ہی اندر دبی ہوئی خواہشات، منفی سوچیں، محرومیاں، مایوسیاں، پچھتاوے، شرمندگیوں، غموں کے انبار، ہر طرح کی گھٹن اور فرسٹریشن موقع ملنے ہی ظاہر ہو جاتی ہے۔ ایسا ہونانی الحال آپ کے لیے بے حد ضروری ہے۔ تاکہ اپنے آپ سے



آپ کے سستا کے کیا کہتے ہیں؟

آپ کے لئے کون سا سال، دن، مہینہ بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟ معروف ماہر فلکیات، روحانی اسکالر و حکیم **سید محمد علی قادری** سے رہنمائی حاصل کریں۔ اس کے علاوہ **قادری صاحب** آپ کے تمام دنیاوی (روحانی و جسمانی) مسائل کا حل **قرآنی آیات اور اسماء الحسنیٰ** سے پیش کرتے ہیں۔

5 سال سے مگی مستقل بیماری کے لئے لوح شفاء اور دوا بنا کر دی، 2 ماہ کے مسلسل وظیفے اور دوا کے استعمال کی برکت سے اب میں اپنے آپ کو صحت مند پاتا ہوں آگے کے لئے کیا حکم ہے؟ (نعیم۔ اوگی، مانسہرہ)

..... بیٹا! دوا کی اب مزید ضرورت نہیں ہے، لیکن 27 دن مزید اس وظیفے کو جاری رکھیں۔

..... انکل! میری عمر 38 سال ہے ابو محذور ہیں، مناسب رشتہ آجائے وظیفہ بتادیں؟ (نیلیم۔ لاہور)

..... بیٹی! 2 تسبیح "یا قانم یا سمیع" کی پڑھیں 11 روز تک اول آخر 7 بار درود پاک کے ساتھ، انشاء اللہ خوشی نصیب ہوگی۔

..... اسکالر صاحب! میں نے ڈیڑھ سال قبل آپ سے اپنے بزنس جو کہ بالکل ختم ہونے کے قریب تھا کے لئے لوح مراد خاص لی تھی معذرت کے ساتھ وظیفہ ختم ہونے کے بعد میں آپ سے رابطہ نہ رکھ سکا اللہ نے لوح اور وظیفے کی برکت سے ایسا ہاتھ پکڑا کے مجھے سر کھجانے کا بھی تاہم نہیں ملا میں اپنا بزنس اب پھڑی میں بھی شروع کرنا چاہ رہا ہوں حساب لگا کے بتادیں؟ (مشاق۔ منڈی جہانیاں)

..... بیٹا! رب کا شکر ادا کریں، صدقہ دیں اور اللہ کا نام لے کر پھڑی میں بھی شروع کر دیں، بہتر رہے گا۔

..... میں نے باڈ کے لئے لوح غنی لی تھی، الحمد للہ اتنا انعام نکلا جس سے قرضے ادا ہو گئے، اب بیٹی کی شادی کے لئے اخراجات کی پریشانی ہے، کیا یہی لوح کارآمد ہے۔ (عبدالباسط، خانوال)

..... بیٹا! مبارک ہو، اسی لوح کو اپنے پاس رکھیں، روز اسی وظیفے کی 2 تسبیح رات سونے سے پہلے پڑھیں، اللہ مزید بہتری فرمائے (آمین)

دیکھیں یہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ (محمد دین۔ ماہلی، سندھ)

..... بیٹا! اللہ آپ کی تمام پریشانیاں دور فرمائے (آمین) آپ چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے ہر حال میں کثرت سے "یا نافع یا غنی" پڑھتے رہیں، جلد از جلد فیہی خزانے کی راہیں کھلیں گی۔

..... بیٹی! میں انتہائی مقروض تھا آپ نے شفقت فرمائی مجھے شرف مشتری بنا کر دی، جب سے میں نے اسے اپنے پاس رکھا ہے ایسا لگتا ہے کوئی فیہی طاقت میرے تمام مسائل کے لئے میری معاون بن گئی ہے، وظیفہ پورا ہو گیا ہے اب؟ (شوکت رحمان۔ برہمگم)

..... انکل! آپ کا نمبر میرے چاچو جو اسپین میں ہوتے ہیں انہوں نے دیا تھا میں اپنے تایا کے بیٹے سے شادی کرنا چاہتی تھی میرے ابو کا انتقال ہو گیا تھا امی کی چاہت میرے خالہ زاد سے شادی کی تھی رابطہ ہونے پر آپ نے لوح تسخیر نجات دی الحمد للہ وظیفے کے دوران ہی اللہ نے میرے گھر والوں کو راضی کر دیا اور آپکی ہدایت کے مطابق وظیفے کے ختم ہوتے ہی تایا کے گھر سے رشتہ آیا اور ملے ہو گیا، میری شادی کو 2 ماہ ہوئے اب امی اور سوتیلے ابو ہمیں تنگ کر رہے ہیں کہتے ہیں کہ ہمیں سمجھ نہیں آتا کہ ہم نے ہاں کیسے کر دی تھی تم فوراً اس سے طلاق لے لو، کچھ کریں انکل؟ (ن۔ ر۔ جنوبی پنجاب)

..... آپ شوہر اور اپنی حفاظت کے لئے لوح حفاظت بخوالیں۔

..... بیٹی! میں نے آپ سے 2 سال قبل رابطہ کیا تھا میرے شوہر بے اولادی کے سبب دوسری شادی کرنے اور مجھے چھوڑنے پر تلے ہوئے تھے آپ نے لوح تسخیر قدوس بنا کر دی وظیفے کی برکت سے اب میرے شوہر بہت اچھے ہو گئے ہیں، اور الحمد للہ میں 5 ماہ کے حمل سے ہوں۔ اب لوح کا کیا کروں؟ (م۔ ب۔ باغ، کشمیر)

..... بیٹی! لوح کو پاک بپتے پانی میں غسٹا کروادیں۔

..... بیٹی! صاحب! میں نے ڈالڈا رسالے میں آپ کا کالم پڑھ کر آپ سے اپنا مسئلہ بذریعہ email بیان کیا تو آپ نے میری

..... میری 6 بیٹیاں اور ایک بی بی بیٹا ہے اور ڈاکٹر نے اس کے دل میں سوراخ بتایا ہے اس سے قبل 3 بیٹے پیدا ہوتے ہی مر چکے ہیں میں انتہائی غریب ہوں شوہر بے روزگار ہیں، خدا را کوئی وظیفہ یا لوح بتادیں۔ (ارم ناز۔ چچھوٹنی)

..... تفصیلی استخارے میں سغلی اثرات نمایاں ہیں بیٹے کا نام تبدیل کر کے "ب" سے رکھیں اور 21 دن بعد عشاء "یا سلام یا مؤمنین یا مجنب" پڑھیں اول آخر 11 بار درود ابراہیمی کے ساتھ، پانی پر دم کر کے بچے کو پلائیں۔

..... بیٹی! اب آج سے 3 سال قبل اپنی بہن کے رشتے کے لئے رابطہ کیا تھا، آپ نے بندش بتائی تھی اور لوح اور وظائف دیئے تھے الحمد للہ وظیفہ پورا ہوتے ہی اللہ نے معقول رشتہ بھیج دیا تھا اور اب ان کی شادی کو 2 ماہ ہو گئے دعا فرمائیں کہ اللہ جلد اولاد کی دولت سے نوازے آمین (فرح ناز۔ راولپنڈی کینٹ)

..... بیٹی! اللہ کا شکر ادا کریں اور لوح کو پاک بپتے پانی میں بہادیں۔

..... بیٹی! کئی عطلوں کو دکھایا سب نے کہا کہ مجھ پہ زحل کی نحوست (ساڑھتی) میں ہوں کئی سالوں سے اس نحوست کے علاج میں ہزاروں روپے برباد کئے تھے آپ نے لوح تسخیر نجات بنا کر دی الحمد للہ وظیفہ پورا ہوتے ہی مالی مسائل حل ہونا شروع ہو گئے گھر سے بیماریوں کا بھی خاتمہ ہو گیا، اب میں اس لوح کا کیا کروں، اگر اجازت ہو تو اس لوح کو اپنے پاس ہی رکھوں؟ (حسیعہ عباس۔ جھنگ)

..... بیٹی! اس رب کا شکر ادا کریں جس نے کلام پاک میں اپنی کھائی ہوئی قسم کو پورا کیا، لوح اپنا کام پورا کر چکی اسے بپتے پانی میں بہادیں۔

..... انکل! میں انتہائی غریب آدمی ہوں، بچوں کی 2 وقت کی روٹی پوری کرنا مشکل ہو رہی ہے، کوئی عمل یا وظیفہ دیں، مہربانی کر کے

ہدایات:- اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوابی لفاظی بھی روانہ کریں، خط ہاتھ سے تحریر کریں، فوٹو کاپی کیے ہوئے یا کمپیوٹر پر نٹ کیے ہوئے خطوط کا جواب نہیں دیا جاتا۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح 12 سے شام 7 بجے تک کا ہے، بروز اتوار چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (اوپر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے وظائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہذا اپنے طور پر وظائف کرنے کی بجائے فون پر رہنمائی ضروری ہے)

خط کے رابطے کیلئے:- **سید محمد علی قادری** A-911، سیکٹر B-11، نارتھ کراچی، بالمقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایکسچینج، کراچی۔

Mobile:- 0345-2186233



اگست 2015ء

ٹاڈو کارڈز کے حوالے سے

ہیں۔ ان پر دھیان دیں۔ ان خوابوں میں آپ کے لیے گہرا پیغام ہے۔ ان خوابوں کو بھی اپنی نوٹ بک میں درج کرتے جائیں۔

اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

ان دنوں آپ کی توجہ پیسہ کمانے کی طرف مرکوز ہے۔ آپ چاہتے ہیں کہ جادو کی چھڑی گھمائیں اور آپ کے سامنے دولت کا ڈھیر لگ جائے۔ پیسہ آپ کے لیے اتنا اہم ہو گیا ہے کہ آپ نے زندگی کو انجوائے کرنا چھوڑ دیا ہے۔ مستقبل قریب میں دولت کے حصول کی یہ خواہش پوری ہوتی دکھائی دیتی ہے۔ تاہم فی الوقت صبر اور انتظار کریں۔

عقرباب آپ کو ایسے بہت سے مواقع ملنے والے ہیں، جن سے دولت کی فراوانی ہوگی۔ فی الحال آپ کے اخراجات آمدن سے زیادہ ہیں۔ گھبرائیے مت۔ کچھ ہی ہفتوں کی بات ہے۔ اس کے بعد زندگی کی گاڑی تیزی سے رواں دواں ہوگی۔

اس ماہ ”سرمایہ کاری“، ”آمدن“ اور ”دولت کا حصول“ آپ کے لیے اہم رہے گا۔ آپ چاہیں تو طویل المعیاد منصوبوں میں سرمایہ کاری کر سکتے ہیں۔



سنتیلا Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

سنتیلا افراد اس ماہ خود میں خاطر خواہ تبدیلیاں لانا چاہتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے آپ شاپنگ کرتے اور وارڈروپ تبدیل کرتے بھی دکھائی دیتے ہیں۔

آپ بالکل نئے انداز سے لوگوں کے سامنے آنا چاہتے ہیں۔ گزشتہ کچھ عرصے سے آپ ڈپریشن کا شکار دکھائی دے رہے تھے۔ یا پھر آپ کو ہر وقت پریشان اور الجھے ہوئے دکھائی دینے کی عادت ہو گئی تھی۔ اس پریشانی کی کوئی وجہ بھی نہ تھی۔ خود سے سوال کریں۔ اپنے اندر جھانکیں کہ آپ ایسے کیوں ہو رہے ہیں۔ اپنی نفسیات کا معائنہ کریں اور بلاوجہ کی اس پریشانی سے نجات حاصل کریں۔

آپ زندگی کے جس دور میں داخل ہو رہے ہیں، یہ دور کامیابیاں اور خوشیاں سیننے کا ہے۔ اس نئے دور میں داخل ہونے سے پہلے اپنے ذہن کو بالکل صاف کر لیں۔ ماضی کو بھلا کر نئی زندگی کا آغاز کریں۔

ہے۔ آپ خوش رہنا چاہتے ہیں۔ دوستوں اور پیاروں سے ملاقات اور آؤٹنگ کا امکان بھی ظاہر ہوتا ہے۔ اس ماہ آپ اپنی وارڈروپ پر بھی خاصی توجہ دے رہے ہیں جو کہ ایک اچھی بات ہے۔



جوزرا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

اس ماہ جوزا افراد اپنی ذاتی زندگی، گھر اور لائف پارٹنر کے بارے میں خاصے سنجیدہ دکھائی دیتے ہیں۔ گھر سے متعلق معاملات اہم دکھائی دے رہے ہیں۔ آپ اپنی زندگی میں موجود لوگوں کو مختلف طرح سے آزما رہے ہیں۔ درحقیقت آپ جاننا چاہتے ہیں کہ آپ کی زندگی میں کون کہاں کھڑا ہے۔ کس کی کیا جگہ اور مقام ہے۔ دوسروں کو اتنا بھی نہ آزما میں کہ وہ اس آزمائش میں تھک جائیں۔ جو لوگ دل سے آپ کے ساتھ ہیں وہ آزمائش میں ناکام بھی ہو جائیں تو یہ وقتی ہار ہے۔

آپ کا دل و دماغ کشمکش میں ہے۔ دونوں ایک نقطے پر آتے دکھائی نہیں دیتے۔ البتہ جیت دماغ کی دکھائی دیتی ہے۔ آپ غیر ضروری لوگوں اور باتوں سے اکثر تنگ آجاتے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ آپ لوگوں کی چھاننی کرنا چاہ رہے ہیں۔

اس ماہ آپ کی توجہ گھر کی سجاوٹ اور ازسرنو ترتیب کی طرف بھی دکھائی دیتی ہے۔ گھر والوں کے متعلق معاملات اور مسائل اہمیت اختیار کر جائیں گے۔

سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

ان دنوں آپ کا ذہن ضرورت سے زیادہ تیز کام کر رہا ہے۔ آپ مختلف اقسام کے خیالات میں گھبرے دکھائی دیتے ہیں۔ بہت سے مواقع بھی آپ کے انتظار میں ہیں۔ ان سے فائدہ اٹھائیں۔ یہاں ضروری بات یہ ہے کہ کوئی بھی فیصلہ کرنے میں جلدی نہ کریں۔ اتنے سارے مواقع ہوں تو ذہن سوچ میں پڑ جاتا ہے۔ سوچ سمجھ کر اچھے موقع کا انتخاب کریں۔

میرا مشورہ ہے کہ اپنے ساتھ نوٹ بک رکھیں۔ اپنے خیالات اور پیش آنے والے مواقع کو نوٹ کرتے جائیں تاکہ کوئی قیمتی آئیڈیا آپ کے ذہن سے ختم نہ ہو جائے۔ اس ماہ آپ کے خواب بھی اہم



جھل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

اس ماہ آپ کی زندگی میں بہت سے سوال اور پہیلیاں دکھائی دیتی ہیں۔ آپ ایک پہیلی بوجھتے ہیں تو دوسری میں الجھ جاتے ہیں۔ یہ الجھاؤ آپ کو وقتی طور پر پریشان کر دے گا۔ کام ہوتے ہوتے رک جائیں گے اور کبھی رُکے ہوئے کام بھی دوبارہ سے شروع ہو جائیں گے۔

آپ کی زندگی تیز رفتار سے چل رہی ہے۔ یوں جیسے پلک جھپکتے ہی سب کچھ تبدیل ہو جائے۔ فی الحال اس صورت حال کو انجوائے کریں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ آپ اپنی ٹینشن کھاپی کر دور کر رہے ہیں۔ دھیان رہے کہ کہیں آپ کا وزن ہی نہ بڑھ جائے۔

عقل و دانش سے کام لیتے ہوئے اس صورت حال سے نکلنے کی کوشش کریں۔ یہ وقتی صورت حال ہے جو عقرباب ختم ہو جائے گی۔ مہینے کے پہلے دو ہفتے سمجھ داری سے گزار لیں۔ آگے آپ کے لیے آسانی ہوگی۔ اس مہینے سیر و تفریح کے مواقع بھی دکھائی دے رہے ہیں۔ اگر ان دنوں حمل افراد کو کوئی گنٹ دینا چاہے تو ایک سرسبز مشین یا پھر کھانے پینے سے متعلق دیا جاسکتا ہے۔ کیوں کہ کھا کھا کر آپ اپنا وزن بڑھا رہے ہیں۔

ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

ثور افراد اس ماہ خوابوں اور خیالوں کی دنیا میں مست دکھائی دیتے ہیں۔ اپنی ہی دھن میں مگن آپ نے اپنی دنیا خیالوں میں بسائی ہوئی ہے۔ آپ ستاروں کے تعاقب میں ہیں اور زندگی کو حسین و خوب صورت دیکھنا چاہتے ہیں۔ آپ زندگی میں ایسا میوزک چاہتے ہیں جو آپ کو مسروکے رکھے۔ آپ کے اندر انجانی خواہشیں جنم لے رہی ہیں۔

محبت، رومانس، میوزک، خیالات و جذبات آپ کی زندگی میں اہم دکھائی دے رہے ہیں۔ آپ اس ماہ مقصدیت کی تلاش میں ہیں۔ آپ کیا ہیں اور زندگی کا مقصد کیا ہے؟ یہ سوال آپ کو بار بار تنگ کریں گے۔ مجموعی طور پر یہ ہنسنے گانے اور انجوائے کرنے کا مہینا



عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

اس ماہ آپ بہت زیادہ کھاتے پیتے دکھائی دے رہے ہیں۔ خیال رہے کہ کہیں آپ مٹاپے کا شکار نہ ہو جائیں۔ احتیاط برتیں اور ورزش کرنا شروع کر دیں۔



میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

یہ مہینا خواہشات کی تکمیل کا ہے۔ آپ کی کوئی دیرینہ خواہش پوری ہو سکتی ہے۔ اس کے حصول کے لیے شاید آپ کو کوشش بھی نہ کرنی پڑے۔ بس دعا کرتے رہیں اور خواہش کی تکمیل پائیں۔ گھریلو معاملات میں محتاط رہیں۔ کچھ ہے جو پس پردہ ہو رہا ہے مگر سامنے نہیں آتا۔ گھر والوں سے بات چیت کر کے اس کا سراغ لگائیں۔ ان دنوں آپ کے خواب اچانک اہمیت اختیار کر جائیں گے۔ ان خوابوں پر خصوصی توجہ دیں۔ اپنے دل اور دماغ کی آوازیں۔

ان دنوں آپ کی چھٹی حس اور جان بہت تیز کام کر رہا ہے۔ ان کی آوازیں۔ کوئی بھی فیصلہ کرنے میں جلدی نہ کریں۔ اپنے ذہن کو ریلیکس رکھیں۔ یوگا کریں۔ میوزک سنیں۔ لوگوں کے ساتھ آپ کے تعلقات خوش گوار رہیں گے۔ اپنی خواہشات کی لسٹ ضرور بنالیں تاکہ انہیں پورا کیا جاسکے۔



عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

عقرب افراد کے لیے یہ دن بہت خاص ہیں۔ آپ پوری آب و تاب کے ساتھ چمکتے دکتے دکھائی دیتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے دیگر تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ آپ وارڈ روبا ڈیٹ اور کئی طرح کی ایسیریز بھی استعمال کر رہے ہیں۔ اچھی بات ہے۔ خود کو تھوڑا بریک دیں۔ موجودہ وقت کو انجوائے کریں۔

ان دنوں آپ اپنے مستقبل کے بارے میں بہت زیادہ سوچ رہے ہیں۔ آپ کا ذہن بار بار پلاننگ کر رہا ہے۔ اس ذہنی کشمکش میں دماغ تھک بھی سکتا ہے۔ اپنے ذہن کو ریلیکس رکھیں۔

یہ ذہنی کیفیت آپ کی صحت کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ غیر ضروری باتوں کو ذہن سے جھٹک دیں۔

اس مہینے ڈرائیو کرتے وقت محتاط رہیں۔ مجموعی طور پر یہ ایک خوش گوار مہینا ہے۔ اسے انجوائے کریں۔

اس ماہ آپ کی زندگی کا نقشہ تبدیل ہونے جا رہا ہے۔ یہ ایک



خوشگوار مہینا ہے۔ اسے انجوائے کریں۔ ویسے بھی اس ماہ آپ لوگوں کی نظروں کا مرکز و محور ہیں۔

قوس Sagittarius

(23 نومبر تا 22 دسمبر)



قوس افراد کے لیے یہ ماہ کیرئیر کے نئے دور کے آغاز کو ظاہر کر رہا ہے۔ جس میں کامیابیاں آپ کی منتظر ہیں۔ یہ فیوچر پلاننگ کرنے کا بہترین وقت ہے۔ پیچھے دیکھے بغیر آگے کی پلاننگ کریں۔ فصل تیار ہے بس آپ نے کاٹنے کی تیاری کرنی ہے۔ اپنے مقاصد کا تعین کریں۔ یہ ایسا وقت ہے کہ آپ مستقبل، کیرئیر اور ریٹائرمنٹ کے بارے میں بھی خواب دیکھیں گے۔ اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی عمر اس وقت کیا ہے۔ آپ کی پلاننگ عمر بھر کی ہے۔ اپنے موجودہ تعلقات پر فوکس رکھیں۔ آپ کا ذہن کچھ معاملات میں کشمکش کا شکار ہے۔ اپنی توجہ مرکوز کر کے ان معاملات کو حل کریں۔ اس ماہ چونکہ آپ کی زندگی کا نقشہ تبدیل ہونے جا رہا ہے، اس لیے آپ کچھ تھکے ہوئے اور کچھ بوریٹ کا شکار بھی ہیں۔ آؤ ٹنگ کریں۔ دوستوں کے ساتھ وقت گزاریں۔



جدی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

جدی افراد اس ماہ اپنے soul mate کی تلاش میں ہیں۔ آپ کو ایسے دوست یا

محبوب کی ضرورت ہے جو آپ کو سمجھے اور آپ کے ساتھ چلے۔ یہ وقت آپ پر روحانیت اور نفسیات کے نئے پہلو متعارف کروانے آیا ہے۔ روحانیت سے ویسے بھی آپ کی بنتی ہے۔ آپ معاملات کے ایسے پہلوؤں کا ادراک کر سکتے ہیں جو دوسروں کی نظر سے اوجھل رہتے ہیں۔ اچھا ہوگا کہ آپ روحانیت اور نفسیات کی کتابیں پڑھیں۔ اس مہینے آپ یہ بھی جان لیں گے کہ آپ ہر وقت اور ہر معاملے میں ہمیشہ درست نہیں ہوتے۔ کیا ٹھیک ہے اور کیا غلط، یہ فیصلہ وقت پر چھوڑ دیں۔ خود سے کوئی فیصلہ نہ کریں۔ اپنی پیش گوئیاں اپنے ذہن میں محفوظ رکھیں۔ دوسروں کی رائے کو اہمیت دیں۔ اپنے موجودہ حالات پر فوکس رکھیں۔ محبت، رومانس اس ماہ کی شہ سرفنی ہیں۔ اپنی زندگی کو انجوائے کریں۔



دلو

Aquarius

(21 جنوری تا 19 فروری)

دلو افراد زندگی کے اس

دور میں ہیں جہاں حالات تیزی سے تبدیل ہوتے ہیں۔ آپ کو اس بات کا احساس ہوگا کہ سب کچھ ویسا نہیں ہو رہا جیسا کہ آپ چاہتے ہیں یا جیسا آپ نے پلان کیا تھا۔ اس کے باوجود جو بھی ہو رہا ہے وہ اچھے کے لیے ہی ہو رہا ہے۔ آپ حالات اور واقعات سے خوش ہیں۔ جو بھی نتائج آپ کے سامنے آئے ہیں، ان کے ساتھ جلد ہی ایڈجسٹ کر لیں گے۔ دانش مندی بھی اسی میں ہے کہ وقت اور حالات کے ساتھ چلیں۔

ان دنوں آپ کا ذہن کچھ منتشر ہے۔ آپ معمولی باتوں پر چڑھ جاتے ہیں اور ضرورت سے زیادہ ری ایکٹ کر رہے ہیں۔ اس کیفیت کو کنٹرول کریں۔ اس سے آپ کے تعلقات متاثر ہو سکتے ہیں۔

حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)



اس مہینے آپ کے ذہن میں بہت سی چیزیں چل رہی ہیں۔ آپ ہر مسئلے کو حل کرنا چاہتے ہیں۔ چیزوں کو سمیٹنا چاہتے ہیں۔ آپ کا کیرئیر اور گھر آپ کی توجہ کے طالب ہیں۔ بہت سے معاملات میں آپ کشمکش کا شکار ہیں۔ لوگ کچھ چاہ رہے ہیں اور آپ کچھ اور کرنا چاہتے ہیں۔ یہ آپ کے اعصاب کا بھی امتحان ہے کہ آپ لوگوں کو کس حد تک برداشت کر سکتے ہیں۔ اس ضمن میں خود پر یقین رکھیں۔ آپ میں معاملات کو سنبھالنے کی صلاحیت موجود ہے۔ بہت خوب صورتی سے آپ حالات کو اپنے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔ اس ماہ پارٹنرشپ کے معاملات اہم رہیں گے۔ ذاتی اور کاروباری تعلقات میں اضافہ متوقع ہے۔

www.Paksociety.com



تو نے لی ریکھا کی جگہ

ابھیٹیک کپور کی نئی فلم "فتور" میں ریکھا جی "بیگم" کا کردار ادا کر رہی تھیں۔ تاہم اسکرپٹ اور کچھ دیگر وجوہات کی بنا پر کچھ شوٹس کروانے کے بعد ریکھا نے فلم سے علیحدگی اختیار کر لی۔ اس کے نتیجے میں فلم ساز نے تو سے رابطہ کیا، جنہوں نے فوراً کام کی ہامی بھری۔ یہ فلم چارلس ڈکنز کے ناول "Great Expectations" سے ماخوذ کی گئی ہے۔ اس میں ادیتیا رائے کپور، کترینا کیف اور ادیتی رائے حیدر اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ تو سے جب پوچھا گیا کہ انہیں ریکھا جی کی جگہ پر فارم کرنے کی آفر کی گئی ہے تو انہوں نے کہا کہ کوئی کسی کی جگہ نہیں لیتا۔ انہیں اپنے کردار سے کچھ مسائل تھے۔ اس وجہ سے انہوں نے فلم چھوڑ دی۔ سوچنے کی بات ہے۔ کیا تو اس عمر کو پہنچ گئی ہیں کہ وہ ریکھا جی کی جگہ لیں؟



گھر چاہیے یا آزادی؟

عالیہ بھٹ کو ہالی وڈ میں انٹری دیے ہوئے چند سال گزرے ہیں لیکن ان چند سالوں میں وہ اتنا کامیابی ہیں کہ اپنا گھر بنا کر اس میں شفٹ ہو رہی ہیں۔ یہ گھر عالیہ کے ماں باپ کے گھر کے بالکل نزدیک ہے۔ لہذا دونوں گھروں میں رابطہ برقرار رہے گا۔ نئے گھر کی ڈیکوریشن اور تیاری میں عالیہ کی امی اور نانا نانی نے خاصی مدد کی۔ عالیہ اگلے سال تک اپنی ماہن کے ساتھ اس گھر میں شفٹ ہوں گی۔

اس فیصلے پر ہمیش بھٹ خاصے ناخوش ہیں۔ نئے گھر کی خریداری پر انہوں نے عالیہ پر سوالات کی بارش کر دی کہ کیا اس گھر میں انہیں آزادی اور سہولت میسر نہیں؟ عالیہ نے کہا کہ ان کے گھر میں پاپا کے لیے کمرہ بھی ہوگا تاہم پاپا کو سمجھانا بہت مشکل ہے۔ ایک سیدھی سادی سی بات ہمیش بھٹ کو کیوں سمجھ نہیں آ رہی ہے تو عالیہ ہی بہتر جانتی ہیں یا پھر ہمیش بھٹ۔ تاہم اس نئے گھر اور آزادی کے لیے عالیہ خاصی خوش ہیں۔



علی ظفر بھی دوڑ میں شامل

پاکستانی فلم انڈسٹری میں گزشتہ چند سالوں سے اچھی فلمیں بننا شروع ہو گئی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے لوگوں نے فلم بنانے کی طرف توجہ دینا شروع کر دی ہے۔ علی ظفر نے بھی اپنی پاکستانی فلم "Deosai" کی شوٹنگ کا اعلان کر دیا ہے۔ یہ ان کی پہلی پروڈکشن ہے۔ اس فلم میں مرکزی کردار بھی علی ظفر خود ہی ادا کر رہے ہیں۔ فلم میں اپنے کردار کو بہتر بنانے کے لیے علی ظفر آج کل پاکستان اور مارشل آرٹ کی کلاسز لے رہے ہیں۔ اس ایکشن فلم کی شوٹنگ دیوسائی کے پہاڑوں میں کیے جانے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ علی ظفر اس کے ذریعے پاکستان کی خوب صورتی کو منظر عام پر لانا چاہتے ہیں۔



انجلینا جولی کی پاکستانی فلمیں

گزشتہ ماہ انجلینا جولی نے اپنی زندگی کی 40 بہاریں مکمل کر لیں۔ انجلینا جولی کا شمار دنیا کی طاقتور ترین خواتین میں ہوتا ہے۔ انہوں نے اپنے کیریئر میں کئی کامیابیاں حاصل کیں۔ ساتھ ہی ساتھ وہ چیریٹی ورک کے لیے بھی مصروف رہتی ہیں۔ اس موقع پر ان کی نئی فلم "By the Sea" کی ریلیز ڈیٹ بھی جاری کر دی گئی۔ اس فلم میں ان کے ساتھ براڈ پٹ مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔

ایک سے بھلے تین

امجد خان اور شمی کپور کی ایک سے بھلے دو فلم تو آپ نے دیکھی ہی ہوگی۔ اب ماورا کی دیکھ لیں، ایک سے بھلے تین۔

پاکستانی ڈراما انڈسٹری کی چلبلی ایکٹریس ماورا حسین اپنے فن کا جادو جگانے کے لیے انڈیا پہنچ چکی ہیں۔ انہوں نے انڈیا میں ایک یاد نہیں بلکہ ایک لخت تین فلمیں سائن کی ہیں۔ انڈیا آمد کے ساتھ ہی فیس بک پر جو تصویر شائع کی گئی، اس پر کچھ لوگوں نے انہیں داد دی تو کچھ نے انڈین کلچر کو فالو کرنے پر انہیں برا بھلا بھی کہا۔ جواب میں ماورا نے بھی انہیں یہ کہہ کر چپ کر دیا کہ میں نے جو بھی کیا، وہ پاکستانی فلموں میں بھی ہوتا ہے۔ نیز وہ کچھ بھی ایسا کرنے نہیں گئیں جس سے ان کے ملک کا اور ان کا نام خراب ہو۔۔۔

ماورا اپنی پہلی فلم ایک تیلگوا ایکٹر ہارش وردھان کے ساتھ کر رہی ہیں۔ اس فلم کے بارے میں ماورا نے بتایا کہ یہ ایک لٹ اسٹوری ہے۔ اسے عاشقی ٹوکے ساتھ کمپیئر کیا جاسکتا ہے۔ ماورا نے کہا کہ اگر اسکرپٹ اچھا ہوا تو وہ پاکستانی فلموں میں بھی کام کرنا پسند کریں گی۔ دیکھتے ہیں ماورا خود کو پاکستانی ثابت کرنے کی کوشش میں کس حد تک کامیاب رہتی ہیں۔

شعلہ دبائے رکھا

نرگس فخری اور اودے چوہڑا کے بارے میں چہ می گوئیاں عرصہ دراز سے کی جا رہی ہیں۔ گوکہ دونوں اس رشتے کو چھپاتے آئے ہیں۔ تاہم ٹویٹر پر ان کی بات چیت سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ ایک دوسرے سے رابطے میں رہتے ہیں۔

ع اب تک چھپائے رکھا شعلہ دبائے رکھا گزشتہ دنوں اودے نے ایک ٹویٹ میں نرگس فخری کو ان کی فلم "Spy" کی کامیابی پر مبارکباد پیش کی۔ اس ٹویٹ کو دیکھتے ہوئے کرن جوہر نے بھی جلتی پر تیل ڈالا اور نرگس سے ٹریٹ کی فرمائش کر ڈالی۔

سیانے کہتے ہیں کہ "Love and cough can not be hidden." دیکھتے ہیں، نرگس اور اودے کب تک اس ریلیشن کو چھپا کر رکھتے ہیں۔ آخر اور بھی تو لوگ ہیں بالی وڈ میں راز چھپا کر رکھنے والے!



جیلیس رنیر کپور

رنیر کپور گزشتہ دو سالوں سے مسلسل ناکامی کا سامنا کر رہے ہیں۔ ان کی وہ فلمیں جن کا بڑی بے تابی سے انتظار کیا جاتا رہا، باکس آفس پر بری طرح سے پٹ گئیں۔ رنیر کپور کے مقابلے میں ان کے ساتھی اداکار کامیابیاں سنبھالنے میں نکلے ہیں۔ گزشتہ دنوں میڈیا کے لہا پھدوں سے ہات کرتے ہوئے رنیر نے بتایا کہ جب بھی کوئی فلم کامیاب ہوتی ہے تو مجھے مسوس ہوتا ہے کہ میں اس پر وینکٹ کا حصہ کیوں نہیں تھا۔ ساتھ ہی ساتھ انہیں اپنے ساتھی اداکاروں کی کامیابی سے جلیسی بھی ہوتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس جلیسی کا متعلق نیکٹا اور امیر بٹن لیتا ہے۔ گزشتہ کئی فلموں کی ناکامی کے بعد رنیر کپور کی جلیسی کوئی ایسی انوکھی بات بھی نہیں۔ تاہم جو گزرتی سو گزرتی۔

رنیر کپور اب اپنی نئی فلم کے لیے پرامید ہیں جس میں وہ سپر ہیرو کا کردار ادا کر رہے ہیں۔ دیکھیں امید براتی ہے کہ پھر جلیسی؟







Shahid Kapoor

گزشتہ تین سال افسانہ بھلانے کے لیے ہی تھے، اپنی شادی سے بہت خوش ہوں۔

شاہد کپور بالی وڈ کے چارمنگ اور چاکلیٹی ہیرو ہیں۔ ”حیدر“ کی ریلیز سے قبل وہ صرف اپنے افسانہ کی وجہ سے زیر بحث رہتے تھے۔ ”حیدر“ کی ریلیز کے بعد ان کا ذکر بالی وڈ کے بہترین اداکاروں کے ساتھ کیا جانے لگا۔ گوکہ وہ اس فلم میں ایکٹنگ کے لیے انڈین نیشنل ایوارڈ نہیں جیت سکے۔ تاہم ان کی صلاحیتوں کا اعتراف ہر کسی نے کیا۔ کچھ لوگوں نے تو یہاں تک کہہ

دیا کہ یہ ایوارڈ شاہد کپور کو ملنا چاہیے تھا۔ ”حیدر“ سے ایک نئے سفر کا آغاز کچھ یوں بھی خوب صورت رہا کہ گزشتہ ماہ وہ شادی کے بندھن میں بھی بندھ گئے۔ انھوں نے اپنا یہ فیصلہ سچ کر دکھایا کہ وہ بالی وڈ کی ہیروئنز کے ساتھ وقت گزار کر تنگ آچکے ہیں اور کسی عام لڑکی سے شادی کرنا چاہتے ہیں۔ ”حیدر“ سے شادی تک ان کا یہ سفر کن احساسات سے گزرا، ان کے حالیہ انٹرویو سے جانتے ہیں۔

ہیملٹ کا کردار ادا کرنا کیسا تجربہ تھا؟

میرے لیے یہ بہت منفرد تجربہ تھا۔ تاہم تھوڑا ڈر بھی تھا کہ اچھی طرح سے یہ کردار ادا کر سکوں گا کہ نہیں۔ اس کردار کے لیے میرا انتخاب وصال بھر دواج نے کیا۔ مجھے

نہیں پتا کہ انھوں نے مجھے کیوں منتخب کیا۔ لیکن میں ان کا شکر گزار ہوں۔ ”حیدر“ میرے کیریئر کی بہترین فلم تھی۔

کیا آپ ہیملٹ اور خود میں کوئی قدر مشترک دیکھتے ہیں؟ ہیملٹ کا سفر بہت مختلف تھا۔ میں یہ تو نہیں کہہ سکتا کہ میری زندگی اس سے ملتی جلتی ہے۔ البتہ بچپن میں مجھے کئی ایسے مسائل کا سامنا کرنا پڑا، جن کی وجہ سے مجھے ہیملٹ کو سمجھنے میں آسانی ہوئی۔ ایسے کردار ادا کرنے کے لیے انسان میں ڈارک سائڈ ہونا ضروری ہے اور یہ ڈارک سائڈ مجھ میں بھی تھی۔

اس فلم کو انڈیا میں تنقید کا سامنا بھی کرنا پڑا۔

مزے کی بات یہ ہے کہ تنقید کے باوجود بھی یہ فلم کامیاب رہی۔ تنقید اپنی جگہ، ایسی فلم بنانے کے لیے بہت ”Guts“ کی ضرورت ہوتی ہے۔

کس ڈائریکٹر کے ساتھ دوبارہ کام کرنا چاہیں گے؟ امتیاز علی کے ساتھ کام کرنا چاہوں گا۔

2014ء کی پسندیدہ موویز؟

”حیدر“، ”کوئین“

کس ایکٹر کے ساتھ فلم کرنا چاہیں گے؟

عرفان خان کے ساتھ ”حیدر“ میں کچھ سینز کیے۔ اب ان کے ساتھ پوری فلم کرنا چاہتا ہوں۔ وہ بہت کمال کا ایکٹر ہیں۔

آپ کو پرانے افسانے یاد ہیں یا بھول گئے؟ اب اتنی انرجی نہیں رہی کہ آپ بار بار کسی کے ساتھ ریلیشن قائم کریں۔ پھر بریک کریں اور پھر ان کی یادوں کے ساتھ زندگی گزاریں۔ جب سے تیس سال کا ہوا ہوں، اکیلا ہی زندگی گزار رہا ہوں۔ گزشتہ تین سال افسانہ بھلانے کے لیے ہی تھے۔ اپنی شادی سے بہت خوش ہوں۔

آپ آج کل کرینے کے ساتھ فلم کی شوٹنگ میں مصروف ہیں، کیا اس سے آپ دونوں کو کوئی فرق نہیں پڑتا؟

ہمیں کوئی فرق نہیں پڑتا کیوں کہ ہم صرف کواستارز کی طرح کام کر رہے ہیں۔ وہ اپنی پرسنل لائف میں خوش ہے اور میں اپنی زندگی کا آغاز کر چکا ہوں۔

یوں اچانک شادی کا خیال کیسے آیا؟

میرے والد اکثر مجھے کہتے رہتے تھے کہ شادی کر لو۔ تمہاری عمر نکل رہی ہے۔ میں نے سوچا کیوں نہ شادی کر ہی لی جائے۔ ویسے بھی شادی میرے لیے ایک مقدس چیز ہے۔ اس لیے میں نے انکار نہیں کیا۔

آپ سے پسند کی شادی کی توقع کی جا رہی تھی۔

اس بارے میں کیا کہہ سکتے ہیں۔ میری شادی ارہنجڈ ہوئی۔ یہ زیادہ مناسب بات ہے۔

میرا سے آپ کی ملاقات کب ہوئی؟ ہم فیملی فرینڈز ہیں۔ کبھی کبھار کسی موقع پر ملاقات ہو جاتی تھی۔

آپ عمر میں میرا سے 12 سال بڑے ہیں۔ کیا انھیں اس ضمن میں کوئی مسئلہ نہیں رہا؟

شروع میں میرا میں بہت ہچکچاہٹ تھی۔ لیکن کچھ ملاقاتوں کے بعد سب ٹھیک ہو گیا۔

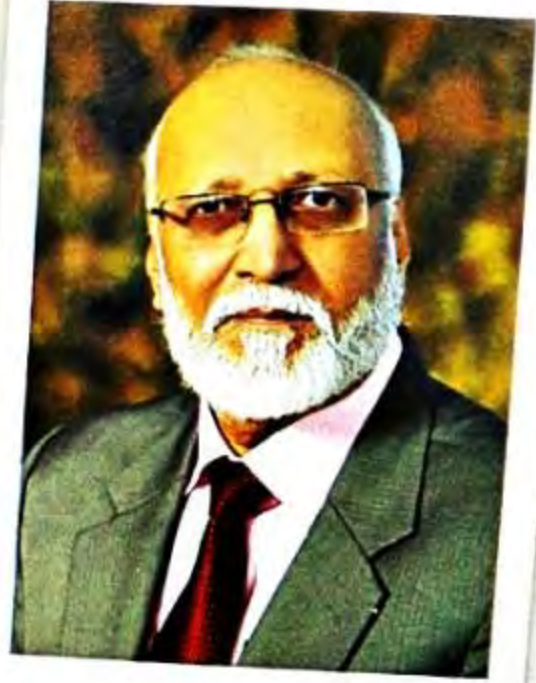
آپ نے میڈیا سے منگنی کی خبر چھپا کر رکھی۔

میں چاہ رہا تھا کہ باقاعدہ شادی ہو جائے تو تب یہ انکشاف کروں۔





Prof. Dr. Shaheena Asif



Hakeem Abdul Ghaffar Agha



جدید میڈیکل سائنس اور طبی ماہرین کے قلم سے تحریر شدہ
اُردو زبان میں اپنے موضوع کے حوالے سے پہلی مفصل

پریگننسی گائیڈ

قیام حمل کے دوران مرحلہ وار رہنمائی
یہ کتاب قیام حمل کے آغاز، دوران حمل تبدیلیوں، پیچیدگیوں اور بچے کی ماہانہ بڑھوتری
کے بارے میں بھرپور رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

صحت بخش فوڈ پلان

مامہ خواتین اور شیرخوار بچوں کی صحت کے حوالے سے ضروری غذائیت پر مشتمل
غذائی اجزاء اور آسان Recipes اس کتاب کا خاصہ ہیں۔

شیرخوار بچوں کی نگہداشت

یہ کتاب بچے کی پیدائش، فیڈنگ کے مسائل اور ایک سال تک بچے
کی نگہداشت اور نشوونما کے لیے ماؤں کی معاون و مددگار ہے۔

جلد شائع ہو رہی ہے

www.Paksociety.com



Published By: Jahangir Books





کرن ملہوترا کی ڈائریکشن اور کرن جوہری کی پروڈکشن میں بننے والی یہ فلم اس ماہ ریلیز کی جا رہی ہے۔ نام سے تو ظاہر ہوتا ہے کہ یہ ایک فیملی فلم ہے تاہم اس میں ایکشن اور ڈراما بھی کچھ کم دکھائی نہیں دیتا۔ فلم میں اکشے کمار، سدھارتھ ملہوترا، جیکی شروف اور جیکولین فرینڈز مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ یہ فلم ہالی وڈ فلم "Warrior" کا ری میک ہے۔ فلم میں کرینہ کپور خان آئٹم سانگ (میرا نام میری) پر فارم کر رہی ہیں۔ اکشے اور سدھارتھ کی کیمسٹری کو خاصا سراہا جا رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹریڈر ریلیز ہوتے ہی بے انتہا پسند کیا گیا۔ اس فلم کی پروڈکشن میں "Warrior" کے پروڈکشن ہاؤس Lions Gate Entertainment کا بھی حصہ ہے۔

ابھیشیک بچن ہالی وڈ موویز میں کبھی کبھار ہی دکھائی دیتے ہیں اور تو اور اپنی گزشتہ دو فلموں میں انھوں نے جو رول پلے کیے اس پر انھیں اپنی والدہ یعنی جیا بچن سے بھی خاصی باتیں سننے کو ملیں۔

"All is Well" میں ان کے ساتھ آسین اور رشی کپور مرکزی کردار نبھائیں گے۔ آسین کا گزشتہ ریکارڈ دیکھا جائے تو ابھی تک ان کی تقریباً تمام موویز 100 کروڑ کلب میں شامل ہوتی ہیں۔ تاہم آسین ابھیشیک کے لیے اچھی ثابت ہو سکتی ہیں یا نہیں۔۔۔ یہ تو ریلیز کے بعد ہی معلوم ہوگا۔

اس فیملی ڈراما فلم کی ڈائریکشن امیش شکلا اور پروڈکشن بھوشان کمار اور کرشن کمار کی ہے۔ فلم کا میوزک ہمیش ریشمیا اور Meet Bros Anjjan نے دیا ہے۔ فلم میں سناکشی سہنا آئٹم سونگ بھی پر فارم کر رہی ہیں۔

PHANTOM

اس انڈین counter terrorism فلم کی ڈائریکشن کبیر خان اور پروڈکشن ساجد ناڈیا والانے دی ہے۔ فلم میں سیف علی خان اور کترینہ کیف مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ یہ ایک پولیٹیکل تھرلر فلم بھی ہے جس میں مختلف ممالک کی پولیٹیکل پالیسیز اور پارٹیز کو بھی تنقید کا نشانہ بنایا گیا ہے۔ فلم میں مرکزی کردار انصاف کی تلاش میں کئی ممالک کی خاک چھانتا ہوا انڈیا سے یورپ پہنچ جاتا ہے۔ تاہم اس تلاش کے سفر کے اختتام پر اس پر یہ حقیقت آشکار ہوتی ہے کہ انصاف حاصل کرنے کے لئے اس کی بھاری قیمت ادا کرنا پڑتی ہے۔ اس سے قبل بھی سیف علی خان اسی طرح کی موویز میں قسمت آزما چکے ہیں۔ دیکھتے ہیں اس فلم سے وابستہ ان کی امیدیں برآتی ہیں کہ نہیں۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈفری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety

Bursting with the
Goodness of
Real Fruit



MITCHELL'S®

Jam, Jellies & Marmalade

Made with the goodness of real farm-fresh fruits, Mitchell's jam, jellies and marmalade provide you and your family with the perfect start for the day. Mitchell's jam, jellies and marmalade are full of nutritious & nourishing fruits. So give your day a healthy start with Mitchell's range of Preserves.



www.Paksociety.com

MITCHELL'S For the Taste of Natural Goodness